

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

## **Diplomová práce**

**Pohybové aktivity dětí v předškolním věku**

**Movement activities of children in their preschool age**

Vedoucí práce : PaedDr. Jana Kolčiterová

Zpracovala: Šárka Kochanová

# SOUHRN

**Název diplomové práce:** Pohybové aktivity dětí v předškolním věku

**Zpracovala:** Šárka Kochanová

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Jana Kolčiterová

## Cíle práce:

- 1, Sledování podmínek pro realizování pohybových aktivit dětí předškolního věku ve vybraných mateřských školách a začleňování jednotlivých atletických cvičení do cvičení dětí
- 2, Zjištění zájmu rodičů o pohybovou aktivitu dětí
- 3, Pozorování a zaznamenání rozdílů v pohybové úrovni dětí stejného věku ve městě a na vesnici

**Metodika práce:** Po získání vědomostí důkladným studiem odborné literatury týkající se zvolené problematiky a seznámením se s prostředím ve vybraných mateřských školách následoval monitoring pohybových aktivit dětí se zjištěním zařazování atletických cvičení s možností jejich zařazení. Budou provedeny jednoduché atletické hry, kterými získáme informace pro zjištění rozdílů pohybové úrovně dětí stejného věku. Budeme sledovat rozdíly v pohybových aktivitách u dětí žijících ve městě a na vesnici. Pomocí nestandardizovaného dotazníku získáme informace o vztahu dětí a rodičů k vlastnímu hodnocení vnímání svých pohybových aktivit.

## Výsledky práce:

1. Podmínky pro pohybové aktivity v námi sledovaných mateřských školách situovaných ve městech a na vesnici se od sebe liší. Mateřská škola na vesnici nedosahuje kvantitativně ani kvalitativně vybavení mateřských škol ve městě. Rozdíly ve vybavení nalézáme i mezi jednotlivými mateřskými školami ve městech, zjednodušeně se dá říci, že čím větší město

a čím větší mateřská škola, je její materiální vybavení lepší. Ale i přesto jsou podmínky v mateřských školách na vesnici dostačující.

2. Bylo zjištěno, že rodiče ve většině případů poskytují dětem dostatečný prostor pro pohybové aktivity a umožňují dětem aktivní způsob života. V ojedinělých případech však dochází k jejich přetěžování, které souvisí s kladením přehnaných cílů na děti. Ve větší míře je však možné pozorovat i opačné negativní vlivy rodičů na děti, kdy děti nedostávají dostatečný prostor k pohybu a to má za následek nedostatečnou pohybovou aktivitu a vnímání a přijímání pohybových aktivit těmito dětmi.
3. Při provedených měřeních byly zjištěny rozdíly v pohybové úrovni a aktivitě dětí stejného věku. Tyto rozdíly však nijak nesouvisely s tím, zda dítě bydlí na vesnici či ve městě.

**Klíčová slova:** Pohybová aktivita dětí, mateřská škola, předškolní věk, vývoj dítěte, hra,

## **Abstrakt v angličtině**

*The name of dissertation:* Movement activities of children in their preschool age

*Written by:* Šárka Kochanová

*The head of dissertation:* PaedDr Jana Kolčiterová

### **The objectives of dissertation:**

1. Analysing some conditions for carrying out preschool children's activities at selected nursery schools and integrating individual preathletic exercises in children's exercise.
2. Finding out parent's interests in children's sport activities.
3. Differentiation various levels of children's sport activities at same age.

### **Methodology:**

- Study in depth of expert literature
- Informing about background at selected nursery schools
- Monitoring children's sport activities including preathletic exercises and testing its opinion
- Applying simply athletic games to get necessary information to find out the differences in motor level of children at same age.
- Monitoring differences in sport activities of children living in town and in the country
- By way of unstandard questionnaire getting new information about children's and parent's attitudes to own assessment of their sport activities

### **Results of dissertation**

1. Conditions for sport activities at nursery schools locating in towns and in the country differ from one another. Nursery schools in the country don't measure up to the equipment of nursery schools in towns ( both in qualitative and quantitative way ). Although the differences of equipment among individual nursery schools in town can be found too. In my opinion we can easily say, that the larger town and larger nursery school is, the better equipment it has. Despite this fact the conditions at nursery schools in the country are sufficient ( adequate ).
2. There was found out, that the most parents provide their children enough opportunity for their sport activities and make them possible to live in an active way. In spite of this fact, in some cases children can be driven to hard which is connected with making extravagant targets on them by their parents. However, it is possible to see some negative parent's influence on their children too, when children don't get enough opportunity for their sport activities in consequence they accept sport activities much worse.
3. According to my analysis were established the differences in sport ability (level) and sport activities of children at same age. These differences have had nothing to do with the place where children live, wherever in town or in the country.

**Key words:** Children's sport activities, Nursery school, Preschool age, Child's evolution, game

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

Souhlasím, aby byla práce uložena v knihovně Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity v Praze a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Putimi, 1. dubna 2011

Šárka Kochanová

v.r.

Děkuji prof. PaedDr. Janě Kolčiterové za odborné vedení diplomové práce a poskytnutí cenných rad. Děkuji všem pedagogickým pracovníkům mateřských škol za ochotu a čas, kterou mi po celou dobu mé práce projevovali.

# OBSAH

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Biologický vývoj dítěte předškolního věku .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Motorický vývoj dítěte předškolního věku .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3. Psychický vývoj dítěte předškolního věku .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Pohybový rozvoj dětí předškolního věku .....</b>	<b>17</b>
2.4.1. Zapojení a úkoly her v pohybu dětí .....	18
2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí .....	19
2.4.3. Význam pohybových aktivit dětí předškolního věku .....	22
<b>2.5. Sport a pohybový rozvoj .....</b>	<b>23</b>
2.5.1. Atletika a děti předškolního věku .....	23
2.5.2. Volnočasové aktivity dětí .....	25
<b>2.6. Tělesná výchova v mateřské škole .....</b>	<b>27</b>
2.6.1. Podmínky pro pohybové aktivity v mateřské škole .....	29
2.6.2. Základy předškolního vzdělávání .....	30
<b>2.7. Zdraví a pohybové aktivity dětí předškolního věku .....</b>	<b>32</b>
<b>3. METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA .....</b>	<b>38</b>
<b>3.1. Cíle práce .....</b>	<b>38</b>
<b>3.2. Úkoly práce .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3. Vědecká otázka .....</b>	<b>38</b>
<b>3.4. Metodika výzkumu .....</b>	<b>39</b>
<b>3.5. Charakteristika sledovaného souboru .....</b>	<b>41</b>
<b>3.6. Dotazníková metoda .....</b>	<b>41</b>
<b>3.7. Souhrn získaných údajů .....</b>	<b>42</b>
<b>4. VÝSLEDKY A DISKUSE .....</b>	<b>43</b>
<b>4.1. Podmínky pro pohybové aktivity dětí ve vybrané mateřské škole .....</b>	<b>43</b>
4.1.1. Technické zázemí a materiální vybavení mateřské školy .....	44
4.1.2. Pedagogické zajištění pracovníků v mateřské škole .....	45
4.1.3. Zařazení atletických hrátek do sportovních aktivit v mateřské škole .....	46
<b>4.2. Výsledky soutěží v jednotlivých mateřských školách .....</b>	<b>49</b>
<b>4.3. Postoj rodičů k pohybovým aktivitám dětí .....</b>	<b>51</b>
<b>4.4. Postoj pedagogických pracovníků k pohybové úrovni dětí .....</b>	<b>54</b>

<b>5. DISKUSE .....</b>	<b>56</b>
<b>6. ZÁVĚRY .....</b>	<b>57</b>
<b>7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>60</b>
<b>8. PŘÍLOHOVÁ ČÁST.....</b>	<b>63</b>



# 1.Úvod

Na zdraví a přirozený rozvoj dětí předškolního věku z hlediska fyziologického, motorického a jednoznačně i psychologického a sociálního je pohybová aktivita dítěte a její cílené vedení jedním z nejdůležitějších faktorů. Také proto je motorická vyspělost jedním z hlavních kritérií při posuzování školní zralosti a úspěšného zápisu do základní školy.

Problematikou pohybových aktivit člověka, jejich životní nutností a důležitostí po celou dobu samotného vývoje člověka se zabývají různé vědní obory, ať již staré stovky let, nebo díky rozvoji společnosti nově vznikající.

Pohyb je fenomén ve vývoji jedince, má jednoznačný vliv na rozvoj intelektu, dovednosti a zručnosti. Z hlediska pedagogiky má souvislost se správným vývojem řeči, kognitivních dovedností, neposledně také se sociálním chováním jedince. Stěžejní roli sehrává i v rozvoji dětské psychiky zejména v kojeneckém a batolecím věku. Je v tomto období zcela spontánní, odráží základní potřeby dítěte, individuální temperament a intelekt. S věkem je pohyb ovlivňován sociálními faktory, kterými je usměrňován, podporován či tlumen. Po staletí je využíván pro uchování zlepšení nebo navrácení zdraví jedince. Pro kinezioterapii je důležité vědomí pohyblivosti, pozitivní vnímání sebe sama, integrity. Pohyb je jedním z nejdůležitějších faktorů při rehabilitačních cvičeních po těžkých úrazech, ale i onemocněních či psychologických zdravotních potížích. Dnes již víme, že při intenzivní kladné produkované zátěži produkují mozkové buňky endorfin, který kladně ovlivňuje psychiku, přispívá k dobré náladě, navozuje uvolněnost a vyrovnanost, vyvolává celkové uspokojení a pomáhá při lepší snášenlivosti bolesti. Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku. Z našich znalostí historie je zřejmé, že důležitost pohybu a jeho kvalitu provedení člověk potřeboval od počátku své vlastní existence a pro její samotné zachování. Získávání potravy, nových dovedností a znalostí, uchránění si holého života, pro to všechno člověk bytostně potřeboval pohyb v přirozené kvalitě i kvantitě.

Z přirozeného užití pohybu také vychází královna sportu – atletika. Rozvíjí důležité pohybové schopnosti, přispívá k získávání velkého okruhu pohybových návyků a dovedností. Umocňuje volní vlastnosti a zvyšuje celkové funkční schopnosti organismu. Atletika také

patří mezi nejstarší sportovní disciplíny. Je známa již z historických pramenů starověkého Říma, soutěže v různých atletických disciplínách se konaly již před naším letopočtem.

Vývojem životního stylu se ve společnosti stále zvyšují nároky na sportovce a jimi dosahované výkony. Ve sportu jsou stále více využívány vědní znalosti, ale i technické vymoženosti. Je kladen velký důraz na kvalitu přípravy a její pečlivost. Kvalitní příprava zahájená již v dětském věku jednoznačně ovlivňuje kvalitu sportovní dovednosti a je využita po celý sportovní život. Je však potřebné si uvědomit, že v tak nízkém věku, jako je předškolní nebo i mladší školní věk, není nejdůležitější pro kvalitní výkon v daném sportu v dospělosti vyhraněný trénink daného sportovního odvětví. Tím je sportovní příprava zahrnující základní prvky jednotlivých sportů a všeobecné pohybové dovednosti.

K mé práci mě, jako atletické trenérky mládeže a matky dvou dětí předškolního věku, vedl zájem o zjištění, jaké jsou možnosti v mateřské škole pro pohybová cvičení dětí, a to jak z hlediska materiálního zabezpečení, možností přístupu k cvičebnímu prostředí, ale i kvality cvičení a rozvíjení pohybových dovedností dětí. Aktivně jsem se zapojila do života v mateřské škole, přičemž jsem mohla dobře monitorovat podmínky i dovednosti a získávala jsem podněty pro zařazení atletických cvičení, které jsem následně předala pracovníkům mateřských škol.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1. Biologický vývoj dítěte předškolního věku

Biologický vývoj zahrnuje tělesný vývoj a veškeré změny s ním spojené, včetně sociálních faktorů. Obecně lze také říci, že biologický a psychologický vývoj dítěte není souběžný. Biologický vývoj jde rychleji dopředu než vývoj psychický. Předškolní období trvá od tří přibližně do šesti let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně (Vágnerová, 2000). V tomto období nastává u dítěte změna v jeho vývoji. Tato změna spočívá v pomalejším růstu a i vývoji všech systémů, nejvýrazněji je to znát v nervové a podpůrně pohybové soustavě (Dvořáková, 1989).

V předškolním období se u dětí začínají zvyrazňovat individuální rozdíly, které se stále prohlubují. Velký vliv na tuto skutečnost má druhá signální soustava, která spojuje doposud získané schopnosti. Také v tomto období pokračuje osifikace kostí a vazivová pouzdra nejsou dostatečně pevná. Proto není vhodné přetěžování zápěstí v prostém visu nebo posilování ve vzporu. Nedoporučuje se lezení po tvrdé podložce, kolenní klouby jsou ohroženy nárazy. Klouby dolních končetin také mohou být ohroženy při seskoku do hloubky na tvrdou podložku, dítě ještě nedokáže ztlumit náraz při doskoku (Borová, 1998).

Spolu s rozvíjejícím se pohybem rostou vnitřní orgány a dochází ke zkvalitňování jejich funkcí. Mění se proporce končetin, trupu a hlavy, spolu s růstem svalové hmoty se posouvá těžiště celého těla a to ovlivňuje i způsob pohybu. Na dítěti pozorujeme další růst do délky a zvětšování hmotnosti. Mezi třetím a pátým rokem života je přírůstek délky zhruba 7 – 9,5 cm, konečná délka v šesti letech je 110 až 115 cm. Dítě přibývá asi 2 – 3 kg ročně. Hmotnost v šesti letech je tedy cca 20 – 22 kg. Pokračují změny poměru horní a dolní části těla, v pěti letech je to 41,5 : 58,5 (Lisá, Kňourková, 1986). U dítěte nedochází k růstu pouze dolních končetin, ale prodlužují se i horní končetiny, které se do této doby opožďovaly. Horní končetiny dosahují dvojnásobku své délky teprve v pěti letech věku. U dítěte v tomto věku klesá množství tuku, a to zejména u chlapců, toto je dáno hlavně z důvodu velké pohybové aktivity. Dokončuje se také prořezávání mléčných zubů. S rozvojem chůze se vyvíjí příčná i podélná klenba nohy, tím pádem se stává chůze pružnější a dítě dovede lépe vyrovnávat nerovnosti terénu a má mnohem větší stabilitu. Schopnost pohybu a udržení rovnováhy je také

podmíněno zvětšováním hmotnosti svalstva. Svaly tvoří 35 % celkové tělesné hmotnosti, tuk jen 15 % hmotnosti. Zvětšuje se počet svalových buněk, dříve u dívek, již od 3,5 roku věku, u chlapců až později. Z těchto údajů je patrné, že zdravé a růstově vyvážené dítě je spíše štíhlé a vytáhlé, což je způsobeno růstem dolních i horních končetin. Toto období tedy můžeme taktéž nazývat obdobím první vytáhlosti. V celkovém vzhledu dítěte se objevuje pohlavní rozdíl, rozpoznáme chlapce od děvčat (Lisá, Kňourková, 1986).

Také dochází k vývoji mozkové tkáně. Do šesti let věku se hmotnost mozkové tkáně zdvojnásobí a pak se růst téměř zastavuje. Dochází ke zvyšování činnosti vnitřních orgánů, hlavně z důsledků růstu tělesné hmotnosti a růstu samotných orgánů. Srdce se ve třech letech ztrojnásobí a v pěti letech zečtyřnásobí. Tím se zvětší jeho výkon a počet tepů v pěti letech klesá na 98 – 100/min, v šesti letech na 90 – 95/min. Plíce se také zvětší, v pěti letech se sníží počet dechů na 26/min. Také již převažuje hrudní typ dýchání nad břišním. Z důvodu většího styku s okolím a větším počtem lidí dochází ke zvětšení nosních a krčních mandlí a vůbec veškerých mízních tkání v těle, dochází tím ke zmenšení možnosti nebezpečí infekce.

Dítě se postupně učí své rostoucí tělo ovládat a na rozvoji pohybových schopností je patrné, že člověk zdokonaluje své schopnosti zvolna a v určité návaznosti. Základem správného držení těla je páteř, jejíž tvar se mění během růstu dítěte a je ovlivňován funkcí a činností svalů. V tomto období je důležité vést dítě ke správným pohybovým návykům, jelikož nevyvážené zatěžování jednotlivých svalových skupin, jejich ochabování a nesprávné pohybové návyky mohou být jednou z příčin odchylek v držení páteře v pozdějším věku.

V pohybovém režimu dítěte se zkvalitňují rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a dynamicko – silové předpoklady. Svalová kontrakce stimuluje růst a vývoj, i proto je pohybová potřeba dětí v předškolním věku opravdu vysoká. Fyziologická stimulace a adaptace na ni vytváří vhodné podmínky pro správnou funkci orgánů a působí jako prevence pozdějších patologických stavů. Celosvětovým problémem současnosti je nedostatečná pohybová aktivita dětí, a to nejen předškolního věku, která vede k obezitě dětí, některé výzkumy uvádí až skoro dvacetiprocentní hranici obezity dětí, vlivem čehož dochází k pozdějším zdravotním problémům.

V kolektivu dětí asi 80% odpovídá biologickým věkem věku kalendářnímu. Zbytek se vymyká, buď jsou opožděné, nebo naopak předčasně vyspělé. Dítě biologicky mladší je méně výkonné, náchylnější k přetížení, psychicky méně odolné. Vyspělý jedinec je většinou protěžován, má lepší výsledky než ostatní (Cinglová, 2002). Biologický věk se ale od

kalendářního věku může lišit až o 2,7 roku, jak upozorňuje Votík (2003). Toto nám ukazuje na možnost, že dítě, které je o dva roky mladší než druhé dle kalendářního věku, může ovšem být podle kalendáře biologického stejně staré.

## **2.2. Motorický vývoj dítěte předškolního věku**

Motorický vývoj vyvolává schopnost pohybovat se a ovládat jednotlivé části těla. Motorický vývoj má svůj směr a je dán třemi základními principy. Obecně platí, že růst probíhá cefalokaudálně - od hlavy k patě, proximodistálně – od centra těla ke konečkům končetin a kultivačně – vývoj svalů u hrubé, jemné motoriky postupuje od obecného ke specifickému. Postup motorického vývoje závisí na zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken, zdravém nervovém systému a na příležitostech k procvičování motoriky (Alen, Marotz, 2005).

Ve třech letech u dítěte v motorickém vývoji poměrně rychle vyspívá schopnost udržet rovnováhu. Dítě v tomto věku zvládá chození po schodech bez pomoci, z posledního schodu skáče, chvíli udrží rovnováhu na jedné noze, skáče na místě, samo se nakrmí, umí kopat do většího míče, hází míč horem – nehodí daleko a ani přesně, lépe zachází s tužkou, dělá svislé, vodorovné, ale i kruhové tahy, umí nést hrneček s tekutinou, aniž by ji rozlilo (Woolfson, 2004).

Na motorický vývoj dítěte působí mnoho okolností. Patří sem dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých částí těla, stav a funkce orgánů a smyslů, samozřejmě zdravotní stav. Motorická výkonnost je výsledkem genetických dispozic a tělesného tréninku. Je zřejmé, že vývoj jedince je propojen s vývojem jeho pohybu. Každá forma pohybu podporuje vývoj částí těla a celého organismu a taktéž stupeň vývoje organismu i jeho jednotlivých částí má vliv na úroveň vývoje pohybu. Pohybová dovednost je učením získaná způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti (Měkota, 1985). Pohybovou činností se rozumí sled dílčích pohybů, které jsou nutné pro uskutečnění pohybového úkolu. Pro rozvíjení pohybových schopností dítěte využíváme aktivní pohyby, které dělíme na reflexní, volní a mimovolní (Trpišovská, 1998).

Pro rozvoj pohybových dovedností dětí předškolního věku vhodně slouží různé hry. Hra obsahuje řadu pohybových činností, které rozvíjí pohybové dovednosti a umožňují jejich osvojení si. Hra je totiž nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte a odráží způsob vnímání

okolního světa. V předškolním věku slouží hra současně jako prostředek i metoda při výchově. Řízená pohybová hra je cílená, záměrná výchovně zaměřená a organizovaná činnost (Mazal 1993). Takováto hra rozvíjí a zdokonaluje pohybové dovednosti a zároveň i psychické a sociální vlastnosti. Aby hra splnila svůj účel, je velmi důležité brát v úvahu úroveň, dovednosti a schopnosti jedince a vést v patrnosti konkrétní podmínky – prostor, počasí, vybavenost atd. Vhodný výběr prostředí a hry má u dětí velký vliv na dobré zvládnutí pohybu. Pokud bude dítě nuceno hrát hru s cizími osobami a v cizím prostředí, nastane situace, která je dítěti nepříjemná. Tato skutečnost následně ovlivní soustředění dítěte na hru jako celek a i na kvalitu provádění jednotlivých pohybů, má vliv na jeho chování. Nacházíme se v období, kdy nejúčinnější formou herní činnosti jsou krátce trvající jednoduché hry s velkým emočním účinkem. Dítě v tomto věku můžeme považovat za již relativně dokonalý a vyvinutý systém. Z hlediska funkčních možností při odpovídající zátěži se jedná o již zdatné jedince. Je však limitována psychickými vlastnostmi. Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem (Dvořáková, 1989). Vzhledem k psychickému vývoji je však nutné cvičení a hry vést dynamicky a vynechávat dlouhé odpočinkové fáze, z důvodu krátké koncentrace a možnosti udržení pozornosti žáků.

Z hlediska pohybového vývoje je toto období charakterizováno spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti jsou přirozeně a jednoduše zvládnuty. K jejich zautomatizování je potřeba velké množství opakování, při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. Pro získávání nových pohybových dovedností je potřeba využívat zkušenosti samotných dětí z jejich přirozené motoriky.

### **2.3. Psychologický vývoj dítěte předškolního věku**

Matějček uvádí, že do tří let věku je rozvinut psychický vývoj dítěte z 50 %, do šesti let z 75 % a zbývajících 25 % psychologického vývoje je dokončeno v dospělosti. Dítě k dobrému psychickému vývoji potřebuje dost podnětů, smysluplný svět, životní jistotu, vědomí vlastního hodnotného „já“ čili pozitivní identitu, a ovšem i otevřenou jasnou budoucnost.

Základním předpokladem pro zdravý duševní vývoj dítěte je neporušená a funkční centrální nervová soustava, podněcující prostředí a učení sociální i věcné. V každém učení hraje významnou roli zrání centrálního nervového systému. Dítě si osvojí v určitém čase pouze to, na co je nervový systém připraven, na co je zralý. V průběhu vývoje dochází

k postupné diferenciaci a integraci podpůrných struktur i ke kvalitativní přeměně jednotlivých psychických funkcí (Lisá, Kňourková, 1986). Průběh a sled jednotlivých etap vývoje je u všech dětí stejný, liší se však v tempu osvojování a učení. Psychický vývoj je nerovnoměrný, to znamená, že v jednotlivých funkcích se liší a nemusí být vždy souběžný s vývojem v jiné oblasti. Na podněty chudé prostředí nebo úmyslná izolace jedince zamezí aktivní činnosti, vede k zabrzdění psychického vývoje, k narušení rozvoje duševních schopností, až k těžkému poškození celkového vývoje.

Dítě vidí každý předmět v takovém celkovém útvaru, v jakém je nazíralo. Podobně jako předměty, tak i úsudky dává vedle sebe, aniž chápe přesně jejich vztahy. Dětská vlastnost chápat svět i osoby jen v daném okamžiku, bez vztahu k minulosti a budoucnosti se nazývá prezentismus. Časové vztahy jako ráno, poledne, odpoledne, zítra, dny v týdnu, měsíce, začíná dítě chápat až kolem věku šesti a sedmi let. Je velkým štěstím pro dítě, že žije v přítomnosti, snadněji tak překonává odloučení a bolest, rychle na ně zapomíná. Tato vlastnost dětského vnímání a myšlení pomáhá dítěti v raném věku překonat nepříjemné a těžké životní zážitky, jako je např. rozvod rodičů či úmrtí blízké osoby (Lisá, Kňourková, 1986).

Zvláštností dětské osobnosti je, že se jedinec domnívá, že vše v jeho blízkosti a dosahu, existuje jen pro něj a kvůli němu. Toto se projevuje v řeči předškolních dětí. Další tendencí předškolních dětí je oživovat vše, co se jakkoliv pohybuje. Pro dítě není rozdíl mezi věcí a osobou, mezi živým a neživým, toto jednání můžeme pozorovat zvláště při hře, kdy dítě loutku krmí, laská, trestá (Lisá, Kňourková, 1986).

Pohyb není pro dítě jen podnětem k vývoji, ale i prostředkem k poznání a navázání kontaktu (Vojta, 1993). Dítě citlivě reaguje a vnímá své okolí, s růstem probíhají další změny, které mu umožní postupně ovládat jednotlivé části těla i své chování a vytváří se základy pro myšlení a rozvoj řeči. Dítě si osvojuje dovednosti, formuje své projevy chování, vytváří si vazby a vztah k lidem a získává nové poznatky. Zpočátku se učí přirozeně a nevědomky. S přibývajícím věkem učení přechází v cílenou činnost. Pro předškolní věk je charakteristické učení nápodobou, kdy dítě zpočátku určitou činnost pozoruje a postupně ji zkouší samo provést. Častým opakováním se pohyby zpřesňují a dítě má pocit uspokojení.

Předškolní věk je obdobím, kdy se rozvíjí výrazně i formy komunikace dítěte s okolním prostředím a lidmi. Citlivost vnímání jednotlivých dětí je různá, a proto se liší jejich reakce na stejný slovní pokyn. Další potřeby dítěte se vztahují k začlenění jedince do

společenství ostatních. Patří mezi ně např. potřeba změny, potřeba stability, potřeba závislosti a potřeba vlastní seberealizace. Snaha po uspokojení těchto potřeb může také ovlivnit pohybový projev a vyhledávání určitých činností. Dítě může například svoji touhu po změně vyjádřit zcela zjevně, avšak cílem nemusí být jen nová činnost, ale jen změnit to, co už ho nebaví, co je únavné a nepřináší mu radost. Opakování známé činnosti dítě uklidňuje a posiluje jeho sebejistotu (Borová, 1998). Předškolní dítě po třetím roce za normálních okolností překračuje hranice svého nejbližšího rodinného kruhu a ke své identitě přidává nový prvek – vztah k druhým dětem, k svým vrstevníkům. Ze všeho nejvýznamnější však v tomto věku je, že v oblasti intelektové i citové se kladou základy pro přátelství. Samozřejmě jsou děti úzkostné či s jinými rysy osobnosti, které jim odloučení od rodiny a zapojení do dětské společnosti méně nebo více ztěžují. Tyto děti musíme chránit a hledat pro ně jiné socializační postupy. Rozhodně to však není žádná vývojová tragédie (Matějček, 1999).

V předškolním věku pomalu končí období vzdoru a přechází nebo už zcela přešlo a nastoupilo období tzv. konformity, což znamená, že dítě vysloveně chce vypadat jako ostatní, dělat to, co dělají druzí a více než kdykoliv později v životě je ochotno dodržovat to, co se dělat má a co se dělat nemá. Nyní je nejvhodnější čas pustit se do zápasu se složitějšími úkoly, například naučit dítě omezovat se v jídle a nepřejídat se, omezovat sladkosti, dodržovat životosprávu. Je třeba dbát velice na to, aby se dítě tomu, čemu je učíme, učilo správně. Protože co se v tomto období do celého organismu zabuduje špatně, to se pak velmi obtížně odbourává. Nervové buňky, mladé, plastické a vnímavé, a to především ty mozkové, vezmou určitý učený pohyb za svůj a uloží si jej hluboce do svého programu (Matějček, 1991). Také proto je u dítěte velmi důležitý rozvoj činnosti mozku.

Uspokojení potřeb je jednou z důležitých podmínek, které ovlivňuje zdravý duševní vývoj dítěte. Dítě je už v předškolním věku velmi citlivé na deprivaci. V jejím důsledku následně hrozí nebezpečí poruch a opoždování rozumového či povahového vývoje dětí. Podle toho jak silně jedinec pociťuje frustraci, jak odolává frustrujícím vlivům, tak vysokou má frustrační toleranci. Frustrační tolerance je nižší u dětí než u dospělých a ve skupině pociťuje jedinec frustraci méně nepříznivě. Vhodným výchovným vedením je možné u dítěte frustrační toleranci zvyšovat, a tím je připravit na vyrovnání se s nepříznivými životními situacemi (Lisá, Kňourková, 1986).



## **2.4. Pohybový rozvoj dětí předškolního věku**

Jaký vliv mají vlohy dítěte a okolní prostředí na pohybový vývoj dítěte? Často slyšíme od rodičů, jejichž děti jsou ve skupině pohybově méně aktivní, a dokonce i bázlivé a méně pohyblivé: „Já jsem také nebyl nikdy moc velký sportovec, to zdědilo po mně.“ Stejně jako u zděděné nemuzikálnosti je i tady domněnka zděděné nesportovnosti chybná.

V mateřské škole nás však nezajímají vrcholné sportovní výkony, tady jde o radost z pohybu a mnohostranné pohybové zkušenosti. Vystupování po schodech, chytání, házení nebo jízda na kole apod., všechny tyto dovednosti se mohou dostatečně rozvíjet, jen když se dostatečně podporují a procvičují. Ve vlastní dětské skupině může učitelka u stejně starých dětí zjistit pozoruhodné rozdíly v pohybovém vývoji. V tomto ohledu nejsou rozhodující děděné vlohy, ale rozdílné pohybové možnosti, které mají děti v domácím prostředí. Ovšem také záleží na konstituci daného jedince.

Učitelka se nemusí obávat, že by snad mohla určitými pohybovými úkoly dítě přetěžovat. Malé děti a děti předškolního věku většinou přestanou cvičit, nejsou – li požadavky přiměřené jejich silám, schopnostem nebo motivaci, v protikladu k pohybové výchově ve škole nebo k tréninkovým hodinám v dětském výkonnostním sportu. Jiný problém je v tom, že mladší děti ještě neumějí odhadnout nebezpečnost mnoha akcí. Šplhají například na vysoký žebřík nebo řístol a nahoře si náhle nevědí rady, protože jim jejich síly ještě nestačí. Nebo balancují bez pomoci na vysoké úzké zdi nebo skáčou dolů z větší výšky, aniž by uměly odhadnout důsledky pádu a podobně. Zde platí, že musíme věnovat pozornost akcím tohoto druhu, zajišťovat je nebo jim zabránit, je – li to nutné (Hermová, 1994).

Celková pohyblivost zahrnuje soubor důležitých pohybů, které si dítě musí osvojit. Všechny tyto pohybové aktivity musí být vykonávány koordinovaně, harmonicky a čistě. V tomto věku se dítě musí naučit vykonávat pohyby pružně, přesně, rychle a vyváženě. Když vše zvládne, tak se dítě lépe naučí vidět samo sebe pozitivně, cítit své tělo a užívat jej odpovídajícím způsobem. Bude – li dítě například chodit po čáře, aniž by kladlo nohy mimo, může získat lepší rovnováhu. Kontrola rovnováhy pak přispívá k vyšší obratnosti při všech aktivitách, které vyžadují přemístění těla nebo udržení jisté pozice. Zvedání předmětu jednou nohou zase napomáhá k rozpojení pohybů, tedy k tomu, aby dítě dokázalo ovládat pouze jednu končetinu. Tleskání rukama současně se skákáním přináší kombinaci dvou najednou prováděných pohybů. Taková cvičení přispívají k lepšímu souladu mezi jednotlivými částmi těla dítěte a usnadňují sportovní a rekreační činnosti. Pomáhají zamezit tomu, aby se dítě

ocitalo stranou sportovních aktivit jen proto, že si dostatečně nedůvěřuje nebo že trpí vůči ostatním pocitem méněcennosti. Proto je také důležité, aby se tyto schopnosti rozvíjely již od počátku, neboť jejich cílem je rozvíjení a ovládání celkové pohyblivosti (Hermová 1994).

Současně s pohybem zaměřeným k určitému cíli se vyvíjí u malého dítěte také schopnost shromažďovat a uchovávat pohybové zkušenosti. Vytváří se tak pohybová paměť, která dítěti umožňuje stavět na právě naučených pohybech, eventuálně přenášet pohyby na různé situace. Za předpokladu, že děti mají dost podnětů a možností, aby rozvíjely pohyb, dosáhnou koncem předškolního období motorického vývojového stavu, který se už skutečně podobá stavu motoriky dospělých osob. (Hermová, 1994).

Dětství dnes, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům. První se vyznačuje nedostatkem pohybu, stále rostoucí konzumací televizních pořadů a sedavou činností u počítačových her, druhý dennodenním tréninkem a mnohostranně organizovanou sportovní činností (Zimmerová, 2001). V obou těchto případech jednoznačně musí dítěti chybět volnost a možnost svobodného rozhodování, přičemž v prvním případě si to ani neuvědomuje, a dokonce získává na těchto věcech závislost. Špatné je, že si to buďto neuvědomí ani dospělí, nebo si to i uvědomí, ale je jim to jedno a neprojeví žádnou snahu o nápravu.

#### **2.4.1. Zapojení a úkoly her v pohybových aktivitách dětí**

Dětský předškolní věk je právem označován jako věk hry. Hra je činnost, která je organicky vlastní tomuto věku. Dítě je zaujato činnostmi a ve svém hraní se je snaží napodobovat, a tím vyjádřit své vlastní dojmy z nich. Před vstupem do školy se již u dítěte, které počíná kriticky srovnávat práci a hru, vyskytuje vědomé přání něco dělat jako velcí, ne jenom si hrát. Chce také hračky, aby s nimi mohlo samo něco dělat, ne aby to dělaly hračky samy, tím se rozvíjí jeho aktivita (Zdeněk, 1964).

Předškolní dítě si musí především hrát. Ve hře nejsnadněji a zábavnou formou nabude dovednosti, zkušenosti a také schopnosti komunikovat s ostatními, srovnávat se s nimi, také se prosazovat, zároveň ve hře získá vědomí, že na druhé je třeba brát ohled, získává sociální citění. Hra tím nejjednodušším způsobem dokáže dítě zapojit do kolektivu ostatních dětí, které třeba vidí poprvé a nezná je. Dvořáková (2001) uvádí, že pozorováním bylo zjištěno, že se snižovala partnerská a přátelská komunikace a vzrůstala vzájemná rivalita a agresivita ve

skupině dětí, která měla velmi náročný a z hlediska dospělých velmi přitažlivý organizovaný program, ale děti si neměly čas spolu hrát a tak navazovat normální a zdravé vztahy.

Všechny přípravné úlohy a aktivity mají být hra. Není to učební látka. Uvědomme si, že ještě nejsou stejní jako my a nepřepínejme dětské síly. Hra je důležitou součástí života dětí, které ji potřebují z hlediska psychologického pro svůj duševní rozvoj a rovnováhu. Hra je spontánním prostředkem vyjádření a učení se, jež dítěti poskytuje nové poznatky a při které se zapojují všechny smysly, kdy dítě musí zvládnout, vymýšlet a vytvářet nové situace. Také rozvíjí jeho intelektuální, fyzické a etické návyky a zároveň napomáhá dítěti vybit napětí, bránit se frustracím, osvobodit se od reality a navazovat příjemné situace.

Hra je činnost dobrovolná, zábavná, která má smysl sama o sobě. Prostřednictvím hry děti vyjadřují své emoce a pocity, což jim dodává sebedůvěru a jistotu, poznávají realitu, sociální vztahy a jejich dynamiku, hra jim je hlavním nástrojem jejich rozvoje duševního i fyzického. Vývoj společnosti a jiné zájmy dětí ovlivňují i nové formy her, které nabývají na významu podle toho, čemu slouží. Hlavní formy her v tomto věku jsou hry funkční, hry námětové, hry s pravidly a hry konstruktivní (Rendlová, 1995). Charakteristikou funkční hry je opakované vykonávání činnosti, tímto jsou upevňovány získané návyky. Jsou zaměřené především na fyzický, smyslový a psychomotorický rozvoj, rozvíjí koordinaci jednotlivých částí těla a pohybů. Námětové hry jsou charakteristické tím, že dítě napodobuje nějakou scénu nebo samo sebe vtěluje do určitého předmětu. Samotný význam předmětu není nijak důležitý, ale závisí na skutečnosti, k čemu se dá použít a jaký úkol mu dítě přidělí. Pomocí těchto her si děti urovnávají své vnitřní konflikty, ale také se naučí poznávat okolní svět. Rovněž jim však dávají možnost si hru upravit podle své vůle, čímž se oprostí od světa povinností a nuceností ze strany dospělých. Mezi nejoblíbenější námětové hry patří např. hra na doktora. Pro hry s pravidly je charakteristické to, že při hře jsou pevně stanovená pravidla, která se tímto dítě učí přijmout. Pravidla mohou být pro hru individuálně stanovená, ale je důležité je dodržovat, tím se dítě učí nejen pravidlům, ale i čestnému jednání. Tyto hry mají velký socializační význam. K nim je potřeba více dětí, dítě může tudíž srovnávat své výkony, tím se zvyšuje jejich soutěživost. U konstruktivních her dochází k rozvoji tvořivosti a fantazie dětí, napomáhají však také k smyslu pro řád, rytmus a symetrii.

Pro vhodnou motivaci při hře je důležité si uvědomit, že dítě musí zažívat především úspěch. Poté bude chtít daný úkol dále zkoušet. Připravme mu tedy takové podmínky a volme

hry a činnosti, které pro něj budou výzvou spojenou s poznáváním nových věcí a získáváním zkušeností, ale jsou pro ně dosažitelné, aby mohlo prožít úspěch a přitom jím také rostlo.

Kdykoliv povedete dítě přes úzkou kládu v lese, ucítíte pevnější stisk jeho ruky. Když si budete spolu hrát na honěnou, uslyšíte smích (Dvořáková, 2001).

#### **2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí**

Lidský pohyb obecně můžeme vymezit jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí paže v lokti) nebo jako přemístění celého organismu v prostoru (např. při chůzi). Pohyb vyvolaný činností svalů nazýváme pohybem aktivním, pohybem pasivním rozumíme způsobený zevní silou (např. přenášení), (Trpišovská, 1998).

Při rozvíjení pohybových schopností dítěte využíváme především aktivní pohyby, které můžeme rozdělit na pohyby reflexní, volní a nevolní. Reflexní pohyby jsou jednoduché hybné odpovědi na podněty ze zevního i vnitřního prostředí zprostředkované centrální nervovou soustavou. Jsou většinou neuvědomělé, uplatňují se jako pohyby obranné, při udržování polohy těla v klidu i za pohybu (Trpišovská, 1998). Reflexní pohyby tvoří bázi, na níž teprve vyrůstá volní motorika (Měkota, 1985).

Při cvičení, hrách a sportování s dětmi je nutné brát v úvahu, že reflexní pohyb může ovlivnit zcela nečekaně způsob a realizaci vykonávaného pohybu. Volní pohyby jsou pohyby, při kterých si člověk určuje záměr a způsob jejich provedení. K nim lze zařadit lokomoční pohyby (lezení, chůzi a běh), změny polohy končetin, změny postavení hlavy a částí páteře, pohyby očí, jazyka, rtů a podobně. Vyskytují se jak v podobě jednoduchých pohybů, tak i v pohybovém celku. Jednoduchý pohyb z tělovýchovného pohledu (např. předklon hlavy) je složitý z hlediska anatomicko – fyziologického. Proto nabízíme dětem dostatek podnětů a motivací, které je podnítí k rozhodnutí a volbě odpovídajícího pohybu (Trpišovská, 1998).

Pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné nazýváme pohyby mimovolními. Jsou patologické a často jsou projevem nervových poruch (tiky, třesy, křeče). U malých dětí mohou do značné míry ovlivnit průběh a výsledek záměrné pohybové aktivity. I s tímto je však možné si poradit a dosáhnout hodnotného výsledku, je jen potřeba mít s takovým dítětem dostatek trpělivosti a vstoupit do pohybu dítěte vhodnými pedagogickými postupy, opakováním nebo zaměřením jeho myšlení na jednotlivé části pohybové aktivity a jejich postupným spojováním.

Pohybem vyjadřuje člověk pocity, nálady, vjemy. Dělá tak většinou nevědomě držením těla, gestikulací a mimikou. Může tak vyjádřit své pocity také vědomě. V pohybu a prostřednictvím pohybu jsou vyvolávány prožitky – radost z pohybu, potěšení z dovádění, běhání, šplhání a ze zvládnutého obtížného úkolu, nebo z toho, když se podaří nějaká nová forma pohybu, ze společné hry ve skupině. Přitom mohou být vzbuzovány jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť pohybové situace mohou přinášet nejen potěšení a příjemné pocity, ale také vyvolat nechuť, strach a nejistotu (Zimmerová, 2001).

Při různých pohybových činnostech s dětmi předškolního věku rozvíjíme záměrně jejich pohybové dovednosti. Využíváme především skupinu základních pohybů, do které řadíme například chůzi, dřep, uchopení předmětů. Dítě si je osvojuje postupně od raného dětství. Nejedná se o pohyby vrozené, ale získané. Člověk tyto pohyby vykonává v průběhu života i bez speciálního výcviku a díky častému opakování je provádí automaticky. Tyto pohyby můžeme rozdělit do tří skupin: pohyby lokomoční, pohyby nelokomoční a pohyby manipulační.

Pohyby lokomoční jsou pohyby z místa na místo. Vývojově první lokomoční pohyb je lezení a plazení, následuje chůze, běh a skok.

Do pohybů nelokomočních řadíme pohyby, které způsobují změnu polohy nebo vzájemného postavení jednotlivých částí těla. Patří sem pohyby při zvedání a přemísťování nebo při překonávání síly druhého (přitahování, přetlačování).

Při hře a činnostech, kdy dítě manipuluje s hračkou a různými předměty, hovoříme o pohybech manipulačních (uchopení, házení, chytání). Dítě si základní pohyby i manipulaci s předměty osvojuje v průběhu předškolního věku a postupně dochází k jejich zdokonalování. Osvojené pohybové dovednosti tvoří základ pro rozmanitou pohybovou činnost v pozdějším věku (práce, sport, tanec atd.). Pozitivně ovlivňuje sebeobsluhu a potřeby běžného života, např. při hygieně, stravování (Trpišovská, 1998).

Pohybem si dítě osvojuje své prostorové a věcné prostředí, poznává předměty a materiály, získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků, a tak si svět kolem sebe rekonstruovat. Přizpůsobuje se tak požadavkům fyzického prostředí, nebo se je snaží ovlivnit a přizpůsobit si okolí (Zimmerová, 2001).

### **2.4.3. Význam pohybových aktivit dětí předškolního věku**

Potřeba pohybu je v předškolním věku vysoká. Mimo spánek a jídlo (a často i při něm) se dítě více či méně pohybuje, ať už manipuluje s předměty a zkouší je ovládat nebo zkoumá své tělo a jeho pohybové možnosti. Pediatr prof. Kučera (1996) sledoval děti předškolního a staršího věku při spontánních činnostech. Jako průměrnou potřebu pohybu předškolního dítěte uvádí 5 hodin denně, dítě o něco starší má tuto potřebu asi o hodinu nižší a s věkem se dále snižuje. Z tohoto jednoznačně vyplývá potřeba dítěte pohybovat se. Jsou děti s menší potřebou, tyto děti také preferují spíše klidové hry, na druhou stranu pak jsou děti s velmi vysokou pohybovou aktivitou ty, co chvíli neposedí. Pro každé dítě je potřeba vytvořit individuálně podmínky, aby svoji potřebu mohlo naplnit a dojít tak k vlastnímu uspokojení z pohybu a tím i vnitřnímu klidu. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují, a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo. Je to jednoznačně dáno dobou, ve které žijeme, kdy dospělí často pro své zaměstnání nebo snahou o profesní a kariérový růst nemají dostatek času na své děti. Nezanedbatelný vliv na tuto skutečnost má také pokrok a rozšíření různé elektroniky a počítačových her, kterými se snaží dospělí nahradit hry pohybového charakteru, jelikož se při tom nemusí dětem tolik věnovat a od dětí mají tzv. klid. Proto také tolik stížností na to, jak zlobí, jak stále něco vyžadují. K tomu přistupuje řada problémů růstových (špatné držení těla) a pohybových (nedostatečné dovednosti pro život). (Dvořáková, 2001).

Profesor Kučera svým sledováním dále zjistil, že spontánní aktivita dětí je velmi intenzivní, tedy dost namáhavá a trénuje tak kromě svalů a kloubů i vnitřní orgány, především srdce a plíce. Dítě při ní obvykle vystřídá velmi různorodé činnosti, chvíli běhá, skáče, pak staví na písku, poté vylézá na prolézačku nebo na strom, a hned nato kope do míče či běhá za zvířaty. Je tedy zřejmé, že potřebuje pro hry a pohyb různorodé podmínky, dostatečný prostor a různé pomůcky, které jej podněcují k co nejpestřejším činnostem, dítě je pak s hrou spokojeno a dělá vše s radostí, nenudí se.

Jiná monotónní činnost, kterou si samo nezvolilo, dítě obvykle rychle unavuje, a proto i delší procházka, když dítě držíte za ruku, je pro ně zátěží. Ale naopak, když mu dáte volnost, pokud jsou pro to vhodné podmínky, a dítěti necháte prostor pro běhání a skákání kolem vás, tělesně je posílí a také mu přinese mnoho radosti a zážitků. A ještě spokojenější je, když se sami také přidáte a spojíte procházku s vytvářením různých her, soutěží nebo jen objevováním nových znalostí. Když se dítěti dostatečně věnujete a aktivně se zapojujete do hry, posilujete tím váš vztah a je vám odměnou radost dětí. Také je dobré si uvědomit, že i dospělí neradi

pokračují v činnosti, která je nebaví. Stejně tak i dítě nerado pokračuje ve hře, která ho již vyčerpala, jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické (Dvořáková, 2001).

## **2.5. Sport a pohybový rozvoj**

Těžko můžeme po předškolním dítěti chtít, aby si uvědomilo, jak je pohyb důležitý, a nemůžeme po něm chtít, aby převzalo zodpovědnost za své zdraví. Ale pokud je ke sportu povedeme, snáze poté rozpoznají nebezpečnost a možné následky sedavého způsobu života, který postrádá jakýkoliv pohyb. Také je důležité, abychom děti od pohybu neodradili a proto je nutné neustále se přizpůsobovat jejich individuální kondici, tím pak i nejsnadněji dosáhneme zlepšení jejich fyzické kondice. Tělesná kondice žáků je různá a nemůžeme očekávat, že budou všichni cvičit stejně. Umožňujeme jim, aby postupovali svým vlastním tempem. (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997).

Zásady pro zařazování sportovních prvků u předškoláka: Kučera (1997) uvádí rychlé střídání rychlosti, obratnosti a dynamické síly, základní prvky sportovních her (házení míče v terénu i ve vodě, kopání do míče), běhové disciplíny s motivační náplní hry (honičky, schovávaná apod.), turistické činnosti se střídáním aktivit, některé obratnostní cviky gymnastického charakteru s vyloučením krajních poloh (kotrmelce). Při organizování jakékoliv činnosti je však nutno vždy umožnit dětem předškolního věku dostatečnou kompenzační činnost a prostor i čas pro spontánní dětské hry. Vstupem do školy končí období, kdy jsou ve větší či menší míře hlavním limitem pohybových činností potřeby samotného dítěte (Kučera, 1997).

V tomto období je ideální čas pro zapojení dítěte do zájmově zaměřené pohybové činnosti. Výrazně se rozvíjí pohybová aktivita, dítě se osamostatňuje, učí se spolupracovat, hledá si kamarády. Pro děti v tomto věku je všestranné zaměření aktivit velice důležité. Přetěžování některých svalových skupin a zanedbávání jiných může poškodit tělesný vývoj. Fyzické zatížení nutí děti řešit různé situace, což je prvotní příspěvek k rozvoji myšlení a k tomu, aby byly chytřejší. Děti, které se často pohybují od nejútlejšího věku, se učí intuitivně řešit problémy spojené s pohyby a zatížením, čímž se vytváří předpoklady pro snadnější učení se složitějším pohybovým úkonům v pozdějším věku (Galloway, 2009).

### **2.5.1. Atletika a děti předškolního věku**

Atletiku pro nejmladší děti a jejich rodiče můžeme nazvat seznámením s atletickými disciplínami v základní podobě ve spojitosti s hravým dějem. Základní pohybová aktivita, nikoli specializace na konkrétní disciplínu nebo sport. To je atletika pro děti. V tomto věku se nejedná o specializovanou atletiku, ale o atletickou přípravku, kde se děti volnou a zajímavou formou seznamují se základními pohybovými dovednostmi. V současné době se však zájem dětí o atletiku se snižuje. Dřina pravidelného tréninku na škváře nebo na tartanu současnou dětskou generaci moc neláká. Přesto má atletika velkou perspektivu, protože každý rodič by měl mít zájem na tom, aby se jeho děti naučily dobře běhat, skákat a házet (Kaplan, Válková, 2009).

Aby děti atletika bavila, musí pojata jako hra. Hravé běhání, skákání a házení je podpořeno lehkými atletickými pomůckami. Samozřejmě je nutné volit pomůcky, které jsou vyrobeny speciálně pro děti. V předškolním věku vůbec nejde o to, aby se z dětí stávali profesionálové, bylo by velkým omylem k dětské atletice s tímto cílem přistupovat. Naopak jde o cvičení zaměřující se na všestranný pohyb a seznámení se se základy atletiky. Při seznamování dětí s pohybem musíme navazovat na přirozené pohyby jako je chůze, běh, skok a hod. při běhu střídáme různé druhy běhů i v kombinaci s chůzí. Skoky zařazujeme v jednoduché podobě jednak odrazu snožného, ale také odrazu jednonož. Samozřejmě při házení využíváme nejprve první manipulace s míčem nebo tenisovým míčkem v podobě koulení, podávání, chytání, házení spodním obloukem nebo vrchním obloukem jednoruč. Veškeré činnosti provádíme formou her, jednoduchých soutěží (Kaplan, Válková, 2009).

Kdo se atletikou zabývá, ví, že atletika je v něčem jiná než většina ostatních sportů. V začátcích totiž nijak nenutí děti ke specializaci, proto těží ze své nesporné výhody pro celkový rozvoj dětí předškolního věku a přípravu pro jakékoliv ostatní sporty, a to všestrannost. Vždyť běh, skok či hod, to jsou pohybové aktivity, které jsou nejen základem pro jednotlivé disciplíny v atletice, ale vlastně pro všechny ostatní sporty. Děti mají možnost vyzkoušet různé disciplíny zábavnou formou a objevit tajemství a kouzlo, které v sobě atletika skrývá. Právě díky tomu, že je soubor disciplín vzhledem k fyzické náročnosti upraven pro potřeby malých závodníků, vítají děti možnost vyzkoušet si například hod oštěpem na cíl, skok daleký o tyči, či běh přes běžecký koordinační žebřík (Kaplan, Válková 2009). Atletická příprava nabízí dítěti v jeho vývoji naučení se a navyknutí



k pravidelnému a zdravému pohybu, a navíc také kvalitní do budoucna využitelnou přípravu pro jakýkoliv sport, ať již se mu budou věnovat amatérsky, nebo dokonce profesionálně.

Pohybové dovednosti, které by si děti měly osvojit v atletické škole:

Chůze a běh – střídat chůzi a běh, měnit rychlost, reagovat na signál (změna směru i rychlosti), chůze vzad, chůze a běh s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek, chůze na vyvýšené podložce a na nakloněné rovině.

Poskoky a skoky – na místě, vpřed, vzad, stranou, snožmo, po jedné noze na místě, vpřed, skoky přes švihadlo, výskoky na zvýšenou plochu, seskoky.

Plazení a lezení – ve vzporu klečmo, ve vzporu dřepmo, vylézání a slézání po žebřinách.

Převaly – z polohy leh (válení sudů), z polohy sed skrčmo, dřep (kolébka).

Manipulace s míčem – podávání, hod obouruč, jednoruč spodním i horním obloukem, chytání po dopadu na zem, chytání do dlaní, kop před sebe, přihrávky o stěnu.

Jedním ze zásadních východisek sportovní přípravy dětí je herní princip, v atletice tzv. atletické hrátky (Weberová, Rudová, 2009). Správná volba a zařazení zábavních cvičení do cvičebního procesu klade značné nároky na osobnost cvičitele, který nesmí poléhat náladám svým ani svých svěřenců, ale musí vždy citlivě reagovat na danou situaci. Radostná nálada a zábavnost cvičení jsou do značné míry závislé i na prostředí. Cvičební prostředí má být čisté, útulné, světlé, bezprašné a účelně zařízené (Kos, 1992).

### **2.5.2. Volnočasové aktivity dětí**

Volný čas a systém jeho aktivit má relativně krátkou historii. Podle předního francouzského sociologa Joffré Dumazediera nalézáme volný čas jako součást života již v předchozích civilizacích, např. v antickém Řecku nebo v období renesance. Jeho rozvoj však vkládá do doby pozdější, tedy 19. – 20. století. Základními rysy volného času jsou svobodná volba na účasti, uspokojování osobních potřeb, poskytování radosti a bezprostřední „neužitečnost“. Jako hlavní funkce volného času můžeme uvést odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti.

Aktivity a instituce volného času se dnes uplatňují ve všech prostředích života a výchovy dětí, v rodině, činnostech mateřské školy mimo běžný provoz, ve specifických sdruženích a institucích, v obcích, ale i v médiích jako dalších prostředcích každodenního života.

Jedná se o velmi důležitou složku života jedince, a proto je třeba volný čas citlivě pedagogicky ovlivňovat. Volný čas můžeme posuzovat z mnoha různých pohledů, jedná se o pohled sociologický, sociálně psychologický, zdravotně hygienický, pedagogicko psychologický, historický, ekonomický a taktéž i politický. Tyto jednotlivé složky se vzájemně prolínají. Pedagogicko psychologické hledisko bere v úvahu věkové a individuální rozdíly dětí a jejich respektování ve volném čase. Z pedagogického hlediska má volný čas dětí dva hlavní úkoly. Prvním z nich je výchova ve volném čase. Tedy naplňování volného času smysluplnými aktivitami rekreačními i výchovně vzdělávacími. Druhý je samotná výchova k volnému času, tedy seznámení jedince s množstvím zájmových aktivit, poskytnutí základní orientace v nich, pomoc při hledání oblastí zájmové činnosti, která mu poskytne možnost seberealizace a uspokojení.

Zdravotně hygienický pohled na využití volného času sleduje především možnost podpory zdravého duševního a tělesného vývoje člověka. Z hlediska sociálně psychologického je zde sledováno, jakým způsobem činnosti ve volném čase přispívají k utváření lidských vztahů a jejich kultivaci. Je zcela zřejmé, že způsob využití volného času dětí je ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém vyrůstají. U dětí předškolního věku je zvlášť silný vliv rodiny, protože rodiče slouží svým dětem jako vzory, a to jako vzor buď kladný, nebo záporný.

Volnočasové činnosti jsou cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají obrovský vliv na rozvoj osobnosti, na správnou společenskou orientaci (Woolfson, 2004). Volnočasové aktivity dělíme na:

1. *společensko-vědní*: jsou charakteristické zájmem o historické objekty, kulturní podniky, významné osobnosti, oslavy výročí, dodržování tradic, jazyky, individuální sběratelství...
2. *pracovně-technické*: zdokonalují manuální schopnosti, přispívají k profesní orientaci žáků, práce s materiály, montážní činnosti, příprava pokrmů, modelářství...
3. *přírodovědné*: prohlubování vědomostí o přírodě, zájem o živou a neživou přírodu, pozorování, zaměření činnosti na poznávání způsobu života a významu živočichů v

přirozeném prostředí, dále sem patří pěstitelství, specializované zájmové činnosti (rybářství, včelařství...)

4. *esteticko-výchovné*: činnosti jsou zaměřené na rozvíjení výtvarného (modelování, kresba, návštěvy výstav), hudebního (zpěv, tanec, hra na orffovské nástroje, na hudební nástroje, poslech hudby, znalost skladatelů), literárního, dramatického a hudebně-pohybového projevu.

S výběrem činnosti pro volný čas je vhodné začít co nejdříve. Čas dítěte předškolního věku je v podstatě plně organizován v rodině. Rodina je pro dítě prvním prostředím, které by pro smysluplné využití volného času měla vytvářet podmínky. Způsoby realizace volného času v rodině se však v závislosti na sociálním státu, životním stylu i samotným vztahu k volnočasovým aktivitám dítěte od sebe značně odlišují. V poslední době tedy pronikají volnočasové aktivity i do nabídek jednotlivých mateřských škol. Je to z důvodu, že v současné společnosti dochází k oslabení rodinných vztahů a k velké pracovní vytíženosti rodičů.

## **2.6. Tělesná výchova v mateřské škole**

Pohybový rozvoj a jeho kultivace reaguje na dětskou potřebu pohybu, na kterou je navazováno mnoha rozvíjejícími aktivitami, jejichž výsledkem jsou pohybové dovednosti a jejich důsledkem je očekávaný zdravý rozvoj a fungování tělesných dispozic. Jsou jimi například zdravotní cviky a cvičení posilující správné držení těla, základy gymnastických a atletických dovedností, plavání a sezónní sporty, hry s míči a další cvičení na koordinaci pohybu a posilování, které umožní zajímavé pomůcky, jako jsou např. stěny pro lezení, provazové stěny atd. Společné pohybové hry spojují dětskou skupinu tehdy, když neobsahují převahu soutěživých aktivit. Učitelky v mateřských školách pro pohybové a sportovní vyžití dětí využívají více vhodných a přitažlivě vybraných prostor, jako jsou venkovní dětská nebo sportovní hřiště různých typů, tělocvičny, bazény. Děti pak nabírají zážitky, které je k pohybu a sportu motivují (Kotátková, 2008).

Mezi potřeby fyziologického rozvoje dětského organismu s potřebou pohybu a aktivit patří rozvoj pohybových schopností a dovedností v celém spektru pohybových stimulací a aktivit až k základním pohybovým dovednostem jednotlivých sportovních disciplín. Vzdělávací nabídka mateřských škol se zaměřuje na manipulační, konstruktivní a grafické činnosti vedoucí k zlepšování koordinace hrubé i jemné motoriky, k poznávání a schopnosti využívání jednotlivých předmětů, materiálů a pomůcek. Dále sem řadíme zdravotní cvičení a činnosti podporující tělesný rozvoj a prevenci i nápravu odchylek. Hudební, rytmické a

hudebně pohybové aktivity a prožitky. Poznávání lidského těla a jeho dovednosti (Kořátková, 2008).

Dítě v mateřské škole musí mít během dne možnost spontánního pohybu. Bývá to nejčastěji při pohybu venku, ale je nutné vyhovět této potřebě a vytvořit podmínky pro spontánní pohyb i v prostorách herny. Dítě může být motivováno k pohybu podněcujícím prostředím, činností jiného dítěte nebo i učitelky. Proto je vhodné vybavit prostor herny jednoduchým náradím a sportovním náradím a náčiním. Současně je nutné děti seznámit s pravidly užívání prostoru, náradí i náčiní, důsledně dbát na jejich dodržování v zájmu bezpečnosti. Pravidla je třeba často připomínat.

Při spontánní hře si dítě vybírá činnosti samo, reaguje na únavu, volí změnu podle své potřeby a současně se vyjadřuje pohybem. Pohybová koordinace nezdokonaluje v přirozeném tempu a v souladu s vývojem dětské osobnosti. Při spontánní pohybové činnosti dětí má učitelka možnost sledovat úroveň pohybových dovedností jednotlivých dětí i to, čeho se obávají. To ji následně pomáhá při přípravě řízené pohybové činnosti.

Řízené pohybové činnosti jsou různé formy rozmanitých pohybových činností a jsou součástí každodenní práce s dětmi. Vhodně volenou motivací může učitelka nenásilnou formou přejít od spontánního pohybu k pohybu řízenému. V adaptačním období, kdy se dítě seznamuje s dětskou skupinou, navazuje citově podbarvený vztah k učitelce a seznamuje se s různými formami činností, je nutné ponechat dítěti volbu, kdy se k řízené činnosti přidá. Důležitou úlohu zde hraje motivace, která dítě zaujme, podnítí k odpovídajícímu pohybu a motivuje jej k opakování. Hlavním úkolem při přípravě řízených pohybových činností dětí je vytvořit podmínky pro správný růst a vývoj dítěte včasnými a přiměřenými podněty i přehlednou a účelně zvolenou organizací jednotlivých činností. Prostřednictvím pohybu se rozvíjí současně rozumové schopnosti, pracovní návyky a estetické cítění. Pohybové dovednosti se opakováním zdokonalují a umožňují dítěti upevnit vlastní tvořivý přístup.

Lekce tělesné výchovy je organizovaná pohybová činnost s určitou strukturou a obsahem. Délku trvání i obsah volíme zejména podle vyspělosti dětí. Struktura cvičební lekce obsahuje část úvodní, průpravnou, po které následuje část věnovaná rozvíjení pohybových schopností a dovedností. Obsah této části je nutné volit s ohledem na potřeby dané skupiny, ale vždy musí odpovídat aktuální situaci. V této části se nejvíce využívá náradí i náčiní a děti cvičí v různě velkých skupinách. Měl by být vytvořen dostatečný prostor pro spontánní pohyb i pro pohybovou tvořivost. Na závěr celé lekce je vhodné zařadit hru. V samotném konci

lekce, kdy dochází ke zklidnění, mohou děti vyjádřit názor na cvičení, co se jim líbilo (Skoumalová, 1998).

### **2.6.1 Podmínky pro pohybové aktivity v mateřské škole**

Pro zařazení hry do procesu výuky v mateřské škole je velmi důležité vytvořit vhodné podmínky pro hraní. A to nejen z hlediska vytvoření bezpečného prostředí, ale také z důvodu, aby se dítě při hře cítilo dobře, nerozptylovalo jej nebo dokonce nezatěžovalo okolí a aby ho hra opravdu bavila. Samozřejmě je nutné zohlednit finanční, prostorové a stavební dispozice, a proto není nikde pevně stanovena daná podoba herny, avšak existují základní pravidla pro vytvoření hracího místa v mateřské škole, která by měla být dodržena. Tím docílíme toho, že tzv. herna splní všechny své účely, jako je funkčnost a estetika, spojení dítěte s nejbližším okolím a dětmi, umožnění komunikace s ostatními během hry a také seberealizace a uspokojení dětí při hře. Nezbytnou nutností je splnění všech zákonných nařízení a předpisů ohledně bezpečnosti a hygieny.

Základem hrací místnosti je možnost vykonávat jednotlivé činnosti v kolektivu všech ostatních dětí, v menších skupinkách, nebo činnost individuální. Prostory by měly být zařízeny a vybaveny tak, aby děti umožnily vykonávat takovou činnost, která je přiměřená jeho věku a schopnostem a dovednostem. Hrací místnost nesmí být jednostranně orientovaná, ale musí poskytovat prostor pro různorodé aktivity. Samozřejmě svým uspořádáním musí hrací místnost splňovat i vhodné podmínky pro dozor nad dětmi, samozřejmě je takové uspořádání, že učitelka snadno hrací místnost přehledne a má kontrolu nad aktivitami všech dětí a může je snadno pozorovat. Toto uspořádání poté učitelce napomáhá poznat schopnosti a dovednosti jednotlivých dětí, postoje, chování v různých situacích, dohled nad plněním zadaných úkolů, zjištění učiněných pokroků, schopnosti spolupráce a mnoho dalších důležitých poznatků důležitých pro správné vyučování dětí.

Největší část hracího prostoru by měl tvořit prázdný prostor. Tento volný prostor by měl být dostatečně velký, nutno volit podle maximálního počtu dětí navštěvujících danou mateřskou školu, aby splnil požadavky na neustálý pohyb dětí při hraní, samozřejmě také slouží ke kolektivním hrám, cvičením a ostatním činnostem. Do volného prostoru by neměly být umísťovány žádné předměty, které neslouží k momentálně prováděné činnosti a po ukončení této činnosti by měly být ihned z volného prostoru odstraněny, tímto se předejde

možným úrazům. Úrazům také předejdeme zvolením vhodné podlahové krytiny do volného prostoru.

Využití zbylého prostoru je variabilní, ale je vhodné mít ho rozdělený do různých pracovních a herních koutů. Děti se s těmito kouty seznámí a poté je již využívají k daným účelům, tudíž nedochází v jednom místě k prolínání nesourodých činností (pohybové aktivity – kreslení). Kouty jsou od sebe jednotlivě ohraničeny, není nutné stavební formou, ale například pouze jejich vybavením. V takto ohraničených prostorech si dítě samo spontánně hraje, ale je tímto také daný jistý řád, které dítě snadněji dodržuje a vytváří u něho prvek soužití s kolektivem. Jednotlivé hrací kouty musí celkově uspokojovat základní potřeby předškolního dítěte, jako jsou hra, pohyb, tvořivost, komunikace.

## **2.6.2. Základy předškolního vzdělávání**

Předškolní výchova je důležitou a nedílnou součástí školství České republiky. Jeho důležitost je jednoznačná, a proto je předškolní vzdělávání zahrnuto do zákonných norem, čímž se také daří udržení daných standardů a jejich kontrola. Mezi nejvýznamnější patří zákon č. 561/2004 Sb., O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon) a vyhláška č. 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání ve znění pozdějších změn a doplňků.

Školský zákon ve svých ustanoveních jednotlivých paragrafů upravuje mimo jiné vzdělávací soustavu, stanovuje jejich právní postavení. Vzdělávací soustavu dle znění zákona tvoří školy a školská zařízení, kdy pod pojem školy patří i mateřské školy. Školská zařízení jsou taková zařízení, která poskytují služby a vzdělávání, která podporují nebo doplňují vzdělávání ve školách. Základním předpokladem pro zřízení a vykonávání činnosti jakékoliv školy nebo školního zařízení je provedení zápisu do školního rejstříku, jak stanoví zákon. Bez provedení tohoto zápisu není možné zřízení nebo výkon činnosti. Také je v zákoně stanoveno, že vzdělávání zajišťují pedagogičtí pracovníci, aby byla zaručena jeho kvalita.

Zákon také stanoví, že vzdělávání má svá pravidla a je řízeno vzdělávacími programy. Vzdělávání se uskutečňuje podle rámcových vzdělávacích programů. Tyto stanoví konkrétní cíle a povinný rozsah vzdělávání.

Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům:

- a) vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat, a
- b) pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného (§ 4 odst. 2 písm. a,b) zák. číslo 561/2004 Sb.)

Dále jsou vydávány školní programy, které rozšiřují rámcové vzdělávací programy, podmínkou však je, že musí být v souladu. Ve své druhé části školský zákon mimo jiné stanovuje cíle a organizaci předškolního vzdělávání. Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot mezilidských vztahů. Předškolní vzdělávání vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciálně pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami (§ 33 zák. číslo 561/2004 Sb.).

Organizace předškolního vzdělávání stanovená školním zákonem uvádí, že předškolní vzdělávání se organizuje pro děti ve věku zpravidla od tří do šesti let. Také stanoví způsob podání přihlášek do předškolního zařízení, způsob a podmínky pro přijímání dětí do předškolního vzdělávání. Stanoví také důvody, pro které je možné předškolní vzdělávání ukončit. Mezi tyto důvody například patří, že dítě se bez omluvy nepřetržitě neúčastní po dobu delší než dva týdny, ukončení na doporučení lékaře, zákonný zástupce dítěte narušuje provoz, nebo opakovaně neuhradí úplatu za vzdělávání nebo stravování. Jednou z důležitých skutečností je stanovení přednosti pro přijetí dětí v posledním roce před zahájením povinné školní docházky.

Vyhláška O předškolním vzdělávání blíže konkretizuje a rozvádí předškolní vzdělávání stanovené zákonem. Například je zde upravena činnost mateřské školy tím, že mateřská škola spolupracuje s rodiči a dalšími osobami a organizacemi s cílem organizace činností vedoucích k rozvoji dětí. Upravuje organizaci mateřské školy, kdy je dáno, že má tři ročníky, v prvním ročníku se vzdělávají děti, které v příslušném roce dovrší max. 4 let věku, ve druhém 5 let věku, ve třetím děti, které dovrší v příslušném roce 6 let věku a také děti s povoleným odkladem školní docházky. Také však říká, že do jedné třídy mohou být zařazeny děti z různých ročníků, což nejčastěji bývá aplikováno v menších mateřských školách.

Vyhláška dále upravuje přerušení nebo omezení provozu mateřské školy, stravování dětí, péči o jejich zdraví a bezpečnost, úplatu za předškolní vzdělávání a úplatu za stravování, počty dětí ve třídách. V souladu se zákonným zmocněním vyhláška stanoví minimální možný počet dětí mateřské školy a maximální možný počet dětí ve třídě. Vyhláška řeší rovněž minimální a maximální počet dětí ve třídě, v níž jsou zařazeny děti se zdravotním postižením. Z uvedených počtů může zřizovatel v souladu s ustanovením § 23 školského zákona rozhodnout o výjimce oběma směry, a to do 4 dětí, popř. do 20% v případě třídy mateřské školy zřízené pro předškolní vzdělávání dětí národnostních menšin v jejich jazyce (Valenta, 2009). Ve vyhlášce číslo 14/2005 Sb. je stanoveno, že mateřská škola s jednou třídou má nejméně 15 dětí, s více třídami má nejméně v průměru 18 dětí ve třídě. Je-li v obci pouze jedna mateřská škola s jednou třídou, má nejméně 13 dětí, s více třídami má v průměru nejméně 16 dětí ve třídě. Je zde uveden i maximální počet dětí do jedné třídy, který je maximálně 24 dětí. Pokud se jedná o třídu ve které jsou zařazeny děti se zdravotním postižením, je ve vyhlášce uvedeno, že má nejméně 12 dětí a naplňuje se do počtu 19 dětí.

## **2.7. Zdraví a pohybové aktivity dětí předškolního věku**

Zdravotně oslabení jedinci jsou ve všech věkových kategoriích a cíleně zaměřená pohybová aktivita je pro ně jednou ze základních životních potřeb. Úkolem zdravotní tělesné výchovy je odstranit pohybové a funkční nedostatky organismu, vytvořit správné pohybové návyky, zlepšit celkový stav, upevnit správné držení těla, připravit organismus k většímu zatížení podle druhu oslabení, vytvořit u cvičenců trvalý zájem o pohybovou aktivitu a umožnit návrat do normální tělesné výchovy. Zdravotní tělesná výchova je tedy určena především zdravotně oslabeným jedincům. Zdravotní oslabení se může projevovat trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Zpravidla není překážkou pro školní docházku a vzdělávání. Tvoří však kontraindikaci zvýšené tělesné námahy při tělovýchovných činnostech, ve kterých je zdůrazňován výkonnostní aspekt. Do zdravotní tělesné výchovy mohou být zařazováni oslabení jedinci s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje nebo zdravotního stavu. Řadíme sem například oslabení končetin. Dolní končetiny jsou uzpůsobeny k tomu, aby zabezpečily lokomoci, zároveň však nesou váhu těla. Klouby dolních končetin jsou proto pohyblivé, ale zároveň stabilní. Pohyb dolních končetin se přenáší přes kyčelní kloub a pánev na páteř. Každé oslabení narušuje základní funkci, tj. lokomoci, ale ovlivňuje i držení těla. U dolních končetin zjišťujeme časté odchylky ve vývoji kyčelních kloubů, vbočená a vybočená kolena, ploché nohy.



Zdravotní stav dětské populace ovlivňuje především zevní prostředí, ve kterém žijeme a životní styl. Protože obvykle žijeme s naším dítětem ve společné domácnosti, musíme počítat s tím, že náš potomek, který již dosáhl předškolního věku, sleduje a napodobuje. Těžko tedy lze počítat s tím, že když budeme pasivně ležet na gauči a pouze se dívat na televizi, bude naše dítě naplňovat a dodržovat zásady správného životního stylu. S tímto souvisí i obezita dětí. Obezita je charakterizována zvýšeným podílem tukové tkáně na celkové hmotnosti dítěte. Obezita je již v dětském věku rizikovým faktorem vedoucím k rozvoji závažných metabolických onemocnění. U dětí trpících obezitou se však mohou objevit i jiné zdravotní problémy jako jsou poruchy pohybového ústrojí, poruchy funkcí vnitřních orgánů nebo poruchy pohlavního vývoje. Nezanedbatelným negativním vlivem obezity u dětí je její vliv na psychiku dítěte a jeho zařazení do kolektivu ostatních dětí.

Pro určení a posouzení správné hmotnosti dítěte je u dětí do pěti let věku používán percentilový graf. Percentilový graf nalezneme v zdravotním a očkovacím průkazu dítěte a mladistvého, jehož je nedílnou součástí. Jedná se o poměr tělesné hmotnosti k výšce, kdy váhu dítěte zařazujeme do pásma grafu. U dětí starších pěti let se používá stanovení hodnoty BMI. Přesné a konečné rozhodnutí zda se jedná o nadváhu nebo obezitu by měl vždy určit lékař po odborném vyšetření. K tomu je používáno měření podkožního tuku kalibrem, měření obvodu pasu a břicha. K dispozici jsou i přesnější měření, která jsou prováděna na pracovištích, které se konkrétně zabývají obezitou. Protože se jedná o celospolečenský problém, tak obezitu řeší i vyhláška Ministerstva zdravotnictví České republiky, přesně se jedná o vyhlášku číslo 56 z roku 1997 sbírky. V této vyhlášce je například stanovena důležitá povinnost pro dětské lékaře, a to sledování váhové křivky a její následné zaznamenávání do růstového grafu.

Obezita je nemoc a při zjištění nadváhy nebo obezity u dítěte by také měla přijít léčba. Na rozdíl však od obezity dospělých se u dětí předškolního věku nevyužívá léčba pomocí podávání medikamentů, k tomuto je možné přistoupit pouze v nejzávažnějších případech. Většinou jsou však k léčbě využívány terapie. Základním předpokladem k léčbě je přesně stanovená potřeba dítěte jeho celkové denní energetické potřeby a podíl hlavních složek v potravě, které energii dodají. Při léčbě se jedná o kompaktní spojení psychoterapie, dietoterapie a pohybových aktivit. Psychoterapie se zaměřuje na způsob konzumace jídla a celkové stolování, podporu rodiny, pozitivní přístup obézního jedince a jeho celého okolí. Dietoterapie předkládá příklady zdravého jídelníčku, který je většinou ve společnosti

všeobecně znám, ale nedodržuje se. Základem je podávání jídla 5-6 krát denně, při zmenšených porcích. Zvýšení příjmu zeleniny a ovoce a naopak omezení bílého pečiva a sladkostí. V jídelníčku používat netučná masa a nahradit sladké nápoje nápoji neslazenými. Stále však je potřeba dodržet kvótu zdravého pitného režimu.

Nedílnou součástí terapie je také pohybová aktivita. Za základní zásady pohybové aktivity dětí s obezitou je nutné považovat nastolení přiměřeného pohybového režimu, kladné příklady v rodině, pravidelnou pohybovou činnost venku se zapojením procházek (venkovní činnost min. 1 hodinu denně), aktivní trávení víkendů a dovolených, navštěvování sportovních kroužků a trvalou účastí na sportovních aktivitách. Důležité je v žádném případě nevyřadit dítě z kolektivu. Dále také vhodným způsobem upravit sedavé činnosti.

Obezita není jediným problémem dětí předškolního věku. Bohužel se děti musí potýkat s různými tělesnými postiženími. Jedná se o postižení buďto vrozená, která vznikají během vývoje plodu v těhotenství nebo při porodu dítěte. Dále se jedná o postižení získaná, která jsou způsobena úrazy nebo různými chorobami v průběhu života. Mezi vrozené vady patří amelie, dysmelie (chybějící části končetin při narození) a rozštěpy páteře. Získaná onemocnění jsou např. dětská mozková obrna, amputace či deformace končetin a vadné držení těla.

Vadné držení těla můžeme charakterizovat jako poruchu posturální funkce. Je celá řada faktorů podílejících se na vzniku vadného držení těla. Mezi jedny z faktorů můžeme řadit vrozené vady (například vady sluchu, zraku, zpožděný duševní vývoj), úrazy, prodělaná onemocnění, nedostatek svalové činnosti, jednostranné zatížení či nevhodné pohybové návyky (Hošková, Matoušová, 2005).

K léčbě těchto poruch se používá kromě medikamentů rehabilitace. Světová zdravotnická organizace v roce 1969 definuje rehabilitaci jako včasné, plynulé a koordinované úsilí o co nejrychlejší a nejširší zapojení občanů se zdravotním postižením do všech obvyklých aktivit života společnosti s využitím léčebných, sociálních, pedagogických a pracovních prostředků (Votava, 2005). Rehabilitace se zaměřuje na odstranění postižení a funkčních poruch a také na eliminování následků zdravotního postižení. Základem úspěchu rehabilitace je její včasné zapojení do léčby, tedy s rehabilitací začít co nejdříve po odeznění akutního stádia. Toto také platí u dětí s vrozeným postižením.

Děti s tělesným a kombinovaným postižením mají vlivem poruchy hybnosti omezený přísun podnětů z okolí, nedostatek vlastních zkušeností, které se projevují ve snížené aktivitě dítěte. Dochází ke zpomalení rozvoje poznávacích procesů, rozvoj běžných dovedností a návyků je omezen. Je důležité, aby rodina postiženého dítěte, pedagogové pracující s těmito dětmi a také lékaři se snažili vytvořit dítěti s postižením pozitivní podmínky pro aktivní pohyb, rehabilitační cvičení a další speciální cvičení. Tímto dochází i k zapojení dítěte do kolektivu ostatních dětí.

Význam předškolního vzdělávání pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami je velmi důležitý, vlivem podnětové a zkušenostní deprivace dochází u těchto dětí k opoždění vývoje. Včasný nástup dítěte do mateřské školy má pozitivní vliv nejen po stránce výchovné a vzdělávací, významnou roli má pro dítě zařazení do kolektivu vrstevníků. Děti se učí toleranci, vzájemné pomoci a spolupráci, navazují první kamarádství. Práce s dětmi s postižením, ať formou individuální nebo skupinové integrace, vyžaduje zvýšené nároky na práci pedagogických pracovníků mateřských škol, především jejich odbornost a schopnost intenzivní spolupráce nejen s rodiči, ale i odbornými pracovníky.

Existuje velká řada léčebných programů, rehabilitací, cvičení, pohybových aktivit, ale i her, které přispívají ke zlepšení jejich zdravotního stavu a pohybových dovedností, zapojení do dětského kolektivu, prožití kvalitního života. Mezi nejznámější patří Vojtova metoda.

Jde o metodu, která je velmi důmyslná, zaměřená především na děti postižené dětskou mozkovou obrnou. Ukázalo se, že je velmi užitečná i u některých ortopedických vad, které jsou způsobeny špatným svalovým tahem. Základem metody jsou dva pohybové prvky – reflexní plazení a reflexní otáčení. Základy metody tvoří dva koordinační celky pohybu, které jsou vybavitelné z předem určené polohy těla stimulací specifických, senzitivních a proprioceptivních zón – reflexní plazení (v poloze na břicho) a reflexní otáčení (v poloze na zádech a boku).

Reflexní plazení je založeno na reflexních podnětech z tzv. spouštěvých zón. Ve skutečnosti nejde o opravdovou lokomoci z místa na místo, ale o přípravu základních souhybů trupu a kořenových částí končetin. Reflexní otáčení je pohybový komplex, který probíhá otáčením ze zad na bok a dále do polohy na břicho při vyprovokování kroulového pohybu ruky. (Vojta, 1995).

Vojtova metoda využívá pohybových prvků plazení. Při plazení dochází k prohýbání páteře do stran a tím k přenášení vždy dvou šikmo proti sobě postavených končetin vpřed. Jde vždy o jednu končetinu přední a jednu zadní, zatímco dvě ostatní končetiny jsou opěrnými body. Těžiště při plazení je velmi nízko nad základnou. Opěrné končetiny nadzvednou trup těla, aby se břicho netřelo o podložku, páteř se prohne do strany a posouvá se vpřed přední končetina a zadní končetina na straně konkávní. V následujícím okamžiku se úkoly končetin vymění. Dítě zaujímá jen polohy podobné plazení. Děti s hypertenzí páteře se samy nenaučí pohyby páteře do stran, nebo se je naučí jen nedokonale, což jim vadí ve vývoji motoriky (Pfeiffer, 1996). Reflexní otáčení je facilitace pohybů, ke kterým zdravé dítě dospěje při ontogenetickém vývoji samo okolo 6 měsíce života. Vojta využívá pro reflexní otáčení spoušťových mechanismů tlakem na pokožku hrudníku. Tlak je veden směrem dolů a mírně dopředu. Pokud se dítě samo nezačne správně vzpřimovat, nedoporučuje se pasivně je posazovat nebo stavět. Když se vzpřimování nedaří ani při intenzivním cvičení a dítě je již v předškolním, nebo dokonce školním věku, pak se musíme o vzpřímení pokoušet i pomocí pasivních mechanismů, různých technických pomůcek (Pfeiffer, 1996).

Ochrnutí čili obrna se označuje odborně jako paréza (pokud je částečná), anebo plegie (pokud jde o úplné ochrnutí). Může být způsobena poškozením periferních nervových vláken, pak se označuje jako periferní a podle své povahy chabá, nebo je následkem poruchy mozku či míchy, pak jde o parézu centrální. Centrální paréza se též často označuje jako spastická. Centrální paréza vzniká následkem těchto častých poruch: cévní mozkové příhody, poranění mozku či míchy, mozkových a míšních nádorů, roztroušené mozkomíšní sklerózy a různé formy dětské mozkové obrny (Votava, 1996).

Je-li dítě tělesně postižené, před zahájením pohybových aktivit je vhodné se poradit s lékařem dítěte. Některé postižené děti se nejdříve musí přesvědčit o tom, že se své činnosti není třeba bát. Na dítě se nesmí naléhat a chvátat na něj. Spíše je třeba se zaměřit na to, aby mělo dobrý pocit z tělesného kontaktu, aby ho společné činnosti bavily. Pomoci si můžeme relaxační hudbou a uklidňujícím hovorem při hře. Na děti, které mají nějaké ochrnutí, je třeba zvýšeně dohlížet. Je-li dítě zrakově postižené, je třeba mu nechávat hračky na stále stejném místě, aby je vždy s jistotou našlo. Děti se zrakovým postižením průběžně informujeme o tom, co děláme. Používáme jednoduché výrazy, aby nám rozumělo. Děti se zrakovým postižením obvykle mívají zbytky zraku, takže je víc než žádoucí, aby je uměly co nejlépe využít (Neuman, 2004). Cvičení se zrakově postiženými se může zaměřovat na rozvoj obratnosti, zbavení strachu a samozřejmě na rozvíjení prostorové orientace. Klademe zvýšený

důraz na bezpečnost. Nevhodné jsou prudké pohyby, kotouly, polohy hlavou dolů, cviky které způsobují otřesy hlavy, jelikož při těchto pohybových aktivitách dochází u zrakově postižených k jejich dezorientaci a zvýšení možnosti způsobení zranění.

Na děti se sluchovým postižením se snažíme mluvit přímo u něj, důležité je, aby vidělo na naše ústa, řeč musí být pomalá a taková, aby mohla být zrakově odečítána. Nevhodné jsou cviky se zavřenýma očima, vzhledem k možným problémům s rovnováhou, také jsou nevhodné skoky na trampolíně, akrobacie, ale i třeba potápění.

## **3. Metodologická východiska**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem práce bylo zmapování, získání informací o pohybových aktivitách dětí předškolního věku a podmínkách pro jejich realizaci ve vybrané mateřské škole. Zjišťovali jsme možnosti začlenění atletických cvičení do pohybové aktivity při cvičení dětí v mateřské škole. Dále jsme zjišťovali, jaký mají děti zájem o pohybové aktivity.

Prostřednictvím anketních otázek v nestandardizovaném dotazníku jsme zjišťovali pohybovou úroveň dětí, tak jak je vnímána jejich rodiči a pedagogickými pracovníky. U dětí ve vybrané mateřské škole jsme provedli měření výkonů v atletických hrátkách ke zjištění rozdílů v úrovni pohybových schopností dětí stejného roku narození vzhledem k tomu, zda se navštěvovaná mateřská škola nachází na vesnici, nebo ve městě.

### **3.2 Úkoly práce**

- 1, Načerpání informací studiem literatury souvisejícím s tématem diplomové práce
- 2, Zjištění podmínek pro uskutečňování pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole
- 3, Zjištění pohybové úrovně dětí pomocí cvičení obsahující základní pohybové dovednosti
- 4, Zjištění jak jsou vnímány pohybové dovednosti a schopnosti dětí vytvořením anketních otázek v nestandardizovaném dotazníku pro jejich rodiče a pedagogy k získání názorů rodičů a pedagogů.

### **3.3. Vědecká otázka**

Tato diplomová práce má výzkumný i popisný charakter, přičemž má stanovenou základní problematiku s vytyčenými otázkami, na které se snažíme najít jednotlivá řešení a odpovědi ve spojení s navržením optimálního následného řešení.

- 1) Jaké jsou skutečné dané podmínky pro realizování pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole?
- 2) Je vhodné zařazovat různá atletická cvičení do pohybových aktivit dětí v mateřské škole a

kolik času na ně vyčlenit?

3) Je rozdílná pohybová úroveň dětí předškolního věku navštěvujících mateřskou školu ve městě a na vesnici?

4) Jaký je postoj rodičů k pohybové aktivitě dětí a jak je vnímána pohybová dovednost dětí pedagogy?

### **3.4. Metodika výzkumu**

Podrobným pozorováním jsme získávali informace o podmínkách pro pohybové aktivity dětí předškolního věku ve vybrané mateřské škole. Následně jsme ze získaných informací stanovili možné varianty zařazení různých atletických cvičení do pohybových aktivit dětí v mateřské škole. Dále jsme provedli měření výkonů v modifikovaných atletických hrátkách u vybraných skupin dětí pomocí atletických činností, čímž jsme zjišťovali úroveň pohybových dovedností dětí ve vybraných mateřských školách. Děti byly členěny tak, aby skupina dětí byla z jedné mateřské školy a v podskupině byly děti stejného roku narození. Při zjišťování byly použity následující atletické hrátky:

„Atletický trojboj pro nejmenší děti“

1) Hod míčkem. Hod byl prováděn jednoruč horním obloukem z označeného místa a byl měřen v metrech. Každý jednotlivý jedinec měl tři pokusy, kdy započítán byl pouze ten nejlepší pokus. Před provedením testu byl dětem názorně ukázán platný pokus, k tomuto bylo přistoupeno zejména z důvodu tendence dětí při provádění hodu přešlapovat označené místo hodu. K dosažení formy hry jsme ve vzdálenosti každé 3 metry od místa odhodu umístily plyšové hračky - opice, čím vzdálenější od místa odhodu, tím byla opice větší. Děti se měly snažit stát se co největším opičkem tím, že přehodí vzdálenost s co největší opicí.

2) Skok do dálky z místa. Skok byl prováděn z vyznačené mety, byl měřen v centimetrech. Každý jednotlivý jedinec měl tři pokusy, kdy započítán byl pouze ten nejlepší pokus. Skok nebyl prováděn do pískoviště z důvodu materiálního vybavení mateřských škol. Před započítáním cvičení byl skok dětem názorně ukázán a každé dítě mělo jeden zkušební skok. Formy hry bylo dosaženo rozmístěním plyšových hraček podél místa doskoku ve vzdálenosti každých 50 cm od vyznačené mety. Každá hračka znázorňovala jiné zvíře, jako první byla umístěna luční kobylka, následovala žába, poté zajíc a jako poslední byl klokan. Každé dítě se stalo tím zvířetem, které přeskočilo.

3) Běh na padesát metrů. Výsledky běhu byly měřeny s přesností na desetiny vteřiny. Test prováděly vždy dvě děti najednou ve dvou tratích, které byly vedle sebe ve vzdálenosti 2 metry. Každý jedinec měl pouze jediný pokus. Trať byla vzhledem k podmínkám volena na travnatém porostu, vždy na rovině. K zvýšení hravosti bylo dětem před startem sděleno, že je honí pejsek, startér měl na ruce maňáska psa a kolem trati stály děti, které zrovna neběžely, měly za úkol na probíhající děti štěkat jako pes.

Protože náš výzkum se týkal dětí předškolního věku, všechna výše uvedená atletická cvičení byla připravena a probíhala formou soutěže. Soutěž spočívala ve skutečnosti, že před zahájením „atletického trojboje“ bylo vyhlášeno, že nejlepší výkony budou odměněny věcnými výhrami. Jako výhry byly použity obrázky pro omalovávání. Byly použity motivační pomůcky, jednalo se o hračky, čímž bylo dosaženo skutečnosti, že děti pojaly cvičení jako zábavnou hru. Na závěr byly vyhlášeny výsledky všech dětí a každý účastník byl odměněn, tak bylo u dětí dosaženo úplného uspokojení a motivace pro další pohybové aktivity. Celý „atletický trojboj pro nejmenší děti“ proběhl v dané zkoumané mateřské škole v jeden den. Nejprve děti absolvovaly skok z místa, následoval hod míčkem a na závěr bylo přistoupeno k běhu na padesát metrů. Mezi jednotlivými cvičeními byly minimální přestávky, které sloužily k řádnému vysvětlení požadovaného úkonu dětem, k provedení názorné ukázky a zdůraznění pravidel pro řádné splnění jednotlivých cvičení. Delší přestávky vzhledem k rychlé regeneraci sil u dětí předškolního věku nebyly nutné.

Samozřejmostí byla přítomnost pedagogických pracovníků při provádění „atletického trojboje“. Pedagogičtí pracovníci byli aktivně zapojeni do přípravy a průběhu jednotlivých herních činností. Prováděli měření výsledků jednotlivých disciplín, účastnili se přípravy jednotlivých míst pro provedení disciplíny, svým zaujetím a kladným přístupem dopomohli ke kladnému přístupu dětí.

Zjištění vnímání pohybové úrovně dětí rodiči a pedagogy jsme získali pomocí vytvořených nestandardizovaných dotazníků. Dotazníky byly respondenty vyplňovány anonymně, dotazníky jim byly poskytnuty domů a následně shromažďovány v mateřských školách. Dotazník byl vyplňován zcela dobrovolně, jeho vyplnění nebylo nijak vázáno na fakt, zda dítě bylo vybráno do testovaného souboru či nikoliv.



### **3.5. Charakteristika sledovaného souboru**

Pro práci byly zvoleny mateřské školy ve městě, malém městě a na vesnici, vždy byla v daném místě zvolena jedna mateřská škola. Z těchto mateřských škol byla vybrána skupina dětí ve věku 3-6 let (rok narození 2004 -2007), do výběru nebyly zařazeny děti s odloženou školní docházkou. Celkem se ze všech třech mateřských škol zúčastnilo 54 dětí, z toho 27 chlapců a 27 dívek.

Byly vytvořeny tři skupiny dětí, vždy v jedné mateřské škole jedna skupina, v počtu vždy 18 dětí. Jednotlivé skupiny pak byly složeny z podskupin. Podskupinu první (n=6) tvořily děti ve věku pět až šest let, druhou podskupinu (n=6) tvořily děti čtyřleté a třetí podskupina (n=6) byla složena z dětí tříletých.

### **3.6. Dotazníková metoda**

Dotazník je vlastně písemnou formou rozhovoru. Dotazovaná osoba odpovídá na nejrůznější otázky (podle záměru autora dotazníku) a přináší tak svědectví o svých vědomostech a schopnostech, nebo vypovídá o svých vlastnostech či o tom, jak by se chovala v různých situacích, jaké má postoje k různým lidem, věcem, institucím, jaké má názory a zájmy (Svoboda, 2005).

Pro zjištění vnímání postoje rodičů a pedagogických pracovníků k pohybovým aktivitám dětí předškolního věku byla zvolena metoda pomocí dotazníků s anketními otázkami, který byl rodičům a pedagogům zpřístupněn v psané podobě v jednotlivých mateřských školách. Vyplnění dotazníku bylo zcela dobrovolné a anonymní, bylo umožněno si dotazník odnést domů a vyplněný jej opět odevzdat v mateřské škole, kde bylo vytvořeno sběrné místo. Sběrné místo bylo zvoleno tak, aby k němu měl volný přístup každý, kdo se pro vyplnění dotazníku rozhodl. Dotazník nebyl přímo odevzdáván pedagogickým pracovníkům ani mé osobě, čímž byla zaručena jeho anonymita.

Dotazník byl zvolen nestandardizovaný, dotazník pro rodiče se lišil od dotazníku pro pedagogy. Forma dotazníků je uvedena v přílohové části diplomové práce. Získané odpovědi byly následně vyhodnoceny, čímž byly zjištěny nejčastěji prováděné pohybové činnosti, nejčastější sportovní dovednosti, jejich časnost, tak i např. vlastní sportovní činnost rodičů.

### **3.7. Souhrn získaných údajů**

Všechny získané údaje z jednotlivých částí „atletického trojboje pro nejmenší děti“ byly zaznamenány v písemné podobě bez údajů k určení dítěte, které test provádělo. Následně byly jednotlivé údaje vloženy do počítače, kde byly dále zpracovávány. Bylo provedeno vyhodnocení údajů, které bylo zaměřeno na zjištění průměrných hodnot jednotlivých položek. Také bylo sledováno dosažení podprůměrných nebo naopak nadprůměrných hodnot. Pro lepší přehlednost byly zjištěné údaje zaznamenány v tabulkách, které jsou ve výsledkové části diplomové práce a také byly znázorněny pomocí grafů, grafy jsou zařazeny v přílohové části diplomové práce.

## 4. Výsledky a diskuse

### 4.1. Podmínky pro pohybové aktivity dětí ve vybrané mateřské škole

Návštěvami a pozorováním ve všech mateřských školách, ve kterých byl uskutečněn „atletický trojboj pro nejmenší děti“, jsem si prohlédla jednotlivé podmínky pro pohybové aktivity a ve vybrané mateřské škole v Putimi, kdy se jedná o mateřskou školu situovanou na vesnici, jsou v porovnání s ostatními mateřskými školami odlišné. Zejména kvalitativní, kvantitativní vybavení a technické zázemí pro sportovní aktivity zkoumané mateřské školy je oproti zbývajícím dvěma na nižší úrovni, zejména proti mateřské škole ve městě. Také samotné zázemí mateřské školy je nižší. V žádném případě však nebylo zjištěno, že by podmínky byly jakkoliv nevyhovující. Rozdíly jsou dány zejména rozdílnou výší finančních prostředků jednotlivých mateřských škol a také jejich zázemím.

Mateřská škola v Putimi vzdělávala v době mé práce celkem 25 dětí, které byly zařazeny do jedné třídy. Z tohoto celkového počtu bylo 15 chlapců a 10 dívek. Děti byly ve věku od tří do šesti let. Vzhledem k tomu, že docházka do mateřské školy není nijak sledována, není povinná a ani nijak vymahatelná, tak byl počet dětí reálně se nacházejících ve třídě každý den jiný. Nastávaly situace, kdy bylo ve třídě všech 25 dětí, někdy však také přišlo pouze dětí šest. Toto bylo dáno z větší části zdravotními důvody, kdy děti, zejména ty tříleté, jsou po nástupu do většího kolektivu dětí náchylnější k onemocnění, tak i jinými důvody, hlavně pak činností a zájmy rodičů.

Při získávání základních údajů z mateřské školy bylo zjištěno, že ve sledované mateřské škole je jedna třída se dvěma pedagogickými pracovníci. Dále zde byla zaměstnána na částečný úvazek jedna kuchařka. Jídlo se však přímo v mateřské škole z důvodu nákladovosti nevařilo, ale bylo dováženo ze závodní kuchyně zemědělského družstva. Dovážen byl oběd a odpolední svačina. Činnost uklízečky zastávala jedna z pedagogických pracovníků po skončení pracovní doby za příplatek. Pracovní dobu měly pedagogické pracovnice rozvrženou tak, že v době od 06:30 hod. (zahájení provozu) do 09:30 hod. byla v mateřské škole pouze jedna pedagožka, v době od 09:30 hod. do 12:30 hod. byly na pracovišti obě pedagožky, dále pak do uzavření mateřské školy zde opět byla pouze jedna pedagogická pracovnice. Tyto časové úseky se však často měnily v závislosti na vykonávané činnosti. Dále bylo zjištěno, že je ve sledované mateřské škole prováděno mnoho

doplňkových činností a to ať v rámci běžného provozu nebo i po jeho skončení. V běžném provozu se jedná zejména o kulturní vystoupení, poznávací výlety, návštěvy výstav, mimo běžný provoz pak zejména kurzy anglického jazyka, možnost navštěvování tanečního souboru.

K druhům pohybových aktivit a jejich četnosti bylo pozorováním zjištěno, že zpravidla je řízeným pohybovým aktivitám věnována jedna hodina dvakrát v týdnu. Pokud se jednalo o druh pohybové aktivity, tak tento byl do značné míry ovlivňován a odvíjen od klimatických podmínek, za hezkého počasí bylo využíváno venkovního prostoru, při zhoršených klimatických podmínkách většinou bylo zařazeno cvičení s hudbou. Sledováním bylo zjištěno, že cvičení v budově školy bylo vždy rozčleněno do tří částí. Rozcvičení, hlavní pohybová část, zklidnění a uvolnění. Pedagogické pracovnice se ve většině případů aktivně zapojovaly do cvičení po celou dobu, názorně dětem předcvičovaly.

#### **4.1.1. Technické zázemí a materiální vybavení mateřské školy**

Mateřská škola je umístěna v prvním patře zděné dvoupatrové budovy. Mateřské škole patří celé patro, chodba, ve které jsou umístěny poličky na oděvy, dvě místnosti, herna a spací místnost, dále zde nalezneme již pouze sociální zázemí. Pro cvičení dětí slouží spací místnost a to z důvodu, že v herně jsou situovány jídelní stolky a také hrací kouty, zbývající volný prostor je pro cvičení plného počtu dětí příliš malý. Ve spací místnosti jsou běžně umístěny postele, které musí být před každým cvičením uklizeny k zadní stěně místnosti a po cvičení zase vráceny zpět na místo. Tato skutečnost zvyšuje časovou náročnost přípravy na cvičení. Vedle budovy mateřské školy je umístěno oplocené hřiště pro děti, které není přístupné širší veřejnosti. Vzhledem k finančnímu zajištění mateřské školy není hřiště vybaveno stejně, jak tomu bývá ve větších mateřských školách. Na hřišti se nachází dvě dětské houpačky na pružině, jedno pískoviště, dřevěný domeček s klouzačkou a dětská houpačka. Zbýlý prostor tvoří zatravněná plocha.

Podmínky pro pohybové aktivity dětí z hlediska materiálního vybavení jsou dostačující, ale hlavně z hlediska množství by mohly být na mnohem větší úrovni. Materiál pro cvičení tvoří žíněnky, dřevěné lavice, švihadla, obruče, pěnové míčky, provaz, kužely.

**Tabulka 1**

Materiální vybavení mateřské školy

<b>Cvičební pomůcky</b>	<b>Počet ks</b>	<b>Použití</b>
Žíněny	2 ks	Průpravné cviky pro akrobatická cvičení
Dřevěná lavice	2 ks	Nácviky zlepšení chůze běhu a lezení na zúžené ploše
Švihadlo	3 ks	Přeskakování, podbíhání, napodobení chůze po laně
Obruč	10 ks	Skoky, prolézání, kutálení
Pěnový míček	28 ks	Hod, hod na cíl, kopání
Kužely nízké	5 ks	Vymezení prostoru, slalom
Provaz	1 ks	Nácviky udržení rovnováhy
Žebřiny	1 ks	Rozvíjení obratnosti a úchopových schopností ruky

#### **4.1.2. Pedagogické zajištění pracovníků v mateřské škole**

V námi sledované mateřské škole s jednou třídou byly dvě pedagogické pracovnice, což odpovídá zákonným normám a z hlediska pedagogického a výchovného se jedná o optimální počet. Všeobecnou veřejností je pedagog vnímán jako kvalifikovaný pracovník, který svým vzděláním, vědomostmi a přístupem zaručuje a také odpovídá za řízení a přípravu vzdělávacího procesu dětí. Pedagog v mateřské škole působí také jako vzor pro žáky. V mateřské škole o to více, že je zde dán mnohem bližší kontakt učitele a žáka, stojí zde vedle sebe, neodděluje je žádná katedra, vyvýšený stupínek.

Ve vybrané mateřské škole byla pouze jedna třída, do které byly umístěny všechny děti navštěvující mateřskou školu, tedy děti ve věku od tří do šesti let. Tato skutečnost byla a do budoucna i bude asi největším problémem, který pedagog musí řešit, aby dosáhl optimálního výchovně vzdělávacího procesu. Vzhledem k velkému věkovému rozdílu dětí v jedné třídě zde byl i velký rozdíl v tělesném, motorickém a intelektuálním vývoji jednotlivých žáků. Z tohoto důvodu a velmi správně byly děti v mateřské škole při pohybových, ale i jiných aktivitách rozdělovány na dvě skupiny, a to zejména s ohledem na jejich biologický věk, který je v tomto ohledu důležitější než věk kalendářní. Nad každou skupinou měla poté dohled jedna pedagogická pracovnice. Při pohybových aktivitách ve venkovním prostředí byly většinou skupiny odděleny a činnost prováděli odděleně. Při

cvičení v prostorách mateřské školy nelze z hlediska jejího zázemí skupiny oddělit, proto cvičí společně v jedné místnosti, ale každá skupina má svůj pedagogický dohled. Pouze při malém počtu žáků v mateřské škole, jedná se o počet cca do deseti žáků, bylo přistoupeno ke společnému cvičení všech dětí, v tomto případě však byly voleny takové pohybové aktivity, které byly schopny zvládnout všechny děti.

#### **4.1.3. Zařazení atletických hrátek do sportovních aktivit v mateřské škole**

Pozorováním podmínek pro realizaci pohybových aktivit dětí v mateřské škole k případné možnosti zařazení atletických hrátek a cvičení do pohybových aktivit bylo zjištěno, že o složení cvičení rozhoduje pedagogický pracovník. Dále bylo zjištěno, že při provádění pohybových aktivit je vycházeno ze školního programu mateřské školy, který je v každé mateřské škole individuálně sestavován. Cvičení ve sledované mateřské škole probíhalo vždy v dopoledních hodinách, v době, kdy byly přítomné obě pedagogické pracovnice. Nutno zdůraznit, že ve sledované mateřské škole ani jedna z pedagogických pracovnic neměla odborné znalosti z atletiky.

Před zahájením samotného cvičení se děti převlékly do cvičebních úborů a bylo nutné přestavit místnost na spaní pro potřeby ke cvičení. Samotné cvičení začínalo rozcvičením a zahřátím organismu. Tato fáze trvala přibližně deset minut. Poté následovalo samotné cvičení, kdy byly pod vedením pedagogických pracovnic prováděny řízené pohybové aktivity. Do této fáze byly zařazovány i různé atletické hry (cvičení s atletickým podtextem).

1) Skok do dálky z místa. Jedná se o přirozený pohyb, kterým se překonává vzdálenost, hloubka nebo výška. Skok posiluje zejména svalstvo dolních končetin, ale při skoku se zapojuje svalstvo celého těla, přičemž opakované skoky a poskoky napomáhají k rozvíjení i vnitřních orgánů. Zvládnutí fází skoku – odrazu, letu a doskoku vyžaduje také určitou psychomotorickou úroveň a koordinaci.

Cílem zařazení tohoto atletického cvičení bylo děti naučit pružné aktivní odrážení s odvinutím chodidla na špičku a propnutí nohy ve všech kloubech a zdokonalit koordinaci skoku. Proto bylo důležité se zaměřit především na fázi odrazu. Do cvičení jsme zařadili různé poskoky snožmo či jednonož, které jsme také spojovali s přeskoky přes překážky. Přitom jsme také kladli důraz na správný dopad, kdy jsme děti učili dopadat na špičky, a tlumení nárazu

pokrčením končetin. Šlo nám o co nejtišší doskok. Následně jsme zapojili do cvičení seskoky z překážky. Jako jednotlivá cvičení jsme zařadili skok z místa snožmo přes namalované čáry, švihadla, nízké překážky, dále násobené skoky z místa snožmo přes čáry, různé předměty položené na zemi, nízké překážky a přeskoky pásem (řeky, potoky, propasti, z obruče do obruče). Zapojily jsme také klasické dětské hry skokanského charakteru, jako skákání panáka, skákání přes švihadlo, skákání gumy.

Děti se přirozeně z počátku dopouštěly celkem velkého počtu chyb, jednalo se o opakované pohyby paží před odrazem, někdy opravdu velký počet, čímž docházelo k odvedení pozornosti a nesoustředění se na samotný odraz. Některé děti dlouho vyčkávaly s odrazem v podřepu, potom byl odraz malý a nedošlo k propnutí končetin. Mezi další nejčastější nedostatky patřil odraz z celých chodidel, tvrdý doskok a doskok na paty, špatná koordinace paží a trupu při odrazu.

Postupným procvičováním a opakováním jednotlivých cvičení docházelo u dětí ke zlepšení provedení všech fází skoku, ale muselo se k jednotlivým dětem přistupovat samostatně a zjištěné chyby neustále opravovat, čímž docházelo k tomu, že ostatní děti buďto necvičili nebo prováděli cviky špatným způsobem, čímž samozřejmě dochází k jejich zažití a následnému horšímu odbourávání.

2) Běh. Běh má mnoho shodných rysů s chůzí. Dochází zde k opakování pohybové fáze, střídání opory a přenášení váhy, pohybů paží. Odlišností od chůze a nejcharakterističtějším znakem běhu je fáze letu. Vždy se vyskytne okamžik, kdy se tělo ani jednou nohou nedotýká země. Odraz ze země tak zrychluje pohyb a zvyšuje délku kroku. Běh je u dětí prostředkem rozvoje rychlosti, vytrvalosti a dynamické síly. Je také vydatným pomocníkem v rozvoji vnitřních orgánů – např. oběhového a dýchacího systému, ovlivňuje přeměnu energie v organismu a zvyšuje také zdatnost organismu dítěte. Při nácviku jsme se snažili děti naučit správný pohyb paží, vyšší zdvih kolen, měkký došlap na přední část chodidla a propnutí v kolenou a kyčlích. Do cvičení jsme zařadili běh ve výponu (po špičkách), ve výponu vzpažit ruce spojit, běh ve vyznačených drahách, běh po čáře (každá noha má svou stranu), běh v různém tempu a modifikované starty z různých poloh. Také jsme opět zařadili různé klasické hry dětí předškolního věku rozvíjející běh, jednalo se o hru na ovečky a na vlka, rybičky, rybičky rybáři jedou a různé honičky.

Mezi běžné chyby u dětí patřila špatná koordinace pohybů, hlavně paží, kdy docházelo k souhlasným pohybům, převážně u malých dětí. Dále se u malých dětí zpočátku vůbec

nevyskytují fáze letu. Děti měly pokrčené nohy v kolenou a kyčlích a našlapovaly často na celé chodidlo či patu.

Pro rozvoj běžeckých schopností jsme využívaly různé papírové krabice, nízké pěnové překážky, kužele, tyče. Ale hlavně pohybové hry jako jsou honičky, štafety. Děti si trénovaly reakci na povely v podobě startů z různých poloh a na různé signály.

3) Hod. Děti v předškolním věku se při hodu učí především základní pohyby s míčem, nemělo by se jednat o zaměřování se na určité sportovní odvětví. Již dvouleté dítě si může procvičovat uchopování, podávání, koulení a odhazování míče. Tříleté dítě zpravidla dokáže míč koulet, chytí středně velký míč hozený dospělou osobou a snaží se odhodit a kopnout do míče. Manipulace s míči různých velikostí rozvíjí jemnou motoriku, zručnost a pohyblivost.

Děti předškolního věku, u kterých bylo zkoumáno zařazení cvičení s atletickým podtextem, se postupně u hodu zdokonalovaly v manipulaci s míčem a získávaly zkušenosti při míčových hrách. Přípravná cvičení byla zaměřena na naučení se správnému hodu – držení míče, základní postavení. Základní postavení dětí házejících pravou rukou při hodu horním obloukem je stoj rozkročný levou vpřed. Dále nastupuje přenesení váhy na pravou nohu a pravá paže je volně natažena vzad. Při hodu samém se váha těla přenáší ze zadní nohy na přední a paže provádí švihový pohyb vpřed. Míč držíme pevně, nikoliv však křečovitě. Jako jednotlivá cvičení jsme zařadili hod vrchním obloukem přes překážku vhodné výšky (pravou i levou rukou), hod na cíl, hod do vyznačených pásem, hod na pohyblivý cíl. Dále také byly zařazeny hry a to polívka se vaří, maso na talíři, prohazování stěny a hra na třetího.

Mezi nejčastěji vypožorované chyby patřilo křečovité držení míče, které způsobovalo pozdní vypuštění a špatný úhel odhozu, špatné postavení nohou, odhod bez zapojení zápěstí, pokrčená paže.

U dětí jsme se snažili naučit je míč ovládat, správně jej uchopit a držet, chytání míče a hod převážně vrchním obloukem. Upozorňovali jsme děti na hrubé nedostatky a opakováním činnosti jsme docílili jejich částečného odstranění. Abychom udrželi pozornost dětí, z větší části vše probíhalo formou hry, přičemž jsme používali míčky z různých materiálů a různých velikostí.

U všech cvičení jsme sledovali a dbali na správný způsob provedení, přičemž správné provedení bylo před jejich samotným cvičením dětmi názorně ukázáno a byly zdůrazněny a předvedeny nejčastější chyby, které při provádění vznikají. Na tyto skutečnosti byly



upozorněny jak děti, tak pedagogické pracovnice, aby při jejich následném provedení dětmi mohly dohlížet na jejich správnost a opravit chyby. Samozřejmě jsme u cvičení brali ohled na skutečnost, že u dětí předškolního věku není ještě dokončen vývoj kostry, především není dokončena osifikace a je nedostatečně zpevněné kloubní spojení. Proto není z hlediska zdraví vhodné jednostranné zatěžování a takovým zatěžováním je i delší sezení nebo stání. Při cvičeních nebyly kloubní spoje ani extrémně uvolňovány, při něm totiž dochází až k nefyziologickému zvětšování rozsahu pohybu. Např. tomu může být při cvičení rozštěpů, provazů, mostů apod.

## 4.2. Výsledky soutěží v jednotlivých mateřských školách

Všechny děti z celkového počtu 54 dětí vykonaly zvolené tři atletické hrátky, které také řádně splnily. Při testech nedošlo k žádné komplikaci a nikdo se nezranil.

Z porovnání testů jednoznačně vyplynulo, že mezi jednotlivými dětmi jsou znatelné rozdíly. V celkovém průměru výsledků hrátek získaných ze všech tří škol však nebylo zjištěno, že by byl rozdíl v pohybové úrovni dětí navštěvujících mateřskou školu ve městě, menším městě nebo na vesnici, průměrné hodnoty se sobě sice nerovnaly, ale hodně se k sobě blížily a rozdíly byly zanedbatelné. Také zaznamenané nejlepší a nejhorší výsledky byly obdobné ve všech třech mateřských školách, jak ukazuje následující tabulka.

**Tabulka 2**

Rozpětí dosažených výsledků u provedených testů v jednotlivých mateřských školách

	Skok do dálky z místa (cm)	Hod míčkem (m)	Běh na 50 m (s)
	Nejhorší – nejlepší pokus	Nejhorší – nejlepší pokus	Nejhorší – nejlepší pokus
MŠ město	85 – 188	4,50 – 9,86	16,0 – 10,1
MŠ malé město	90 – 201	3,90 – 10,50	15,6 – 9,9
MŠ vesnice	95 – 185	3,94 – 11,28	15,7 – 10,4

Bylo provedeno porovnání všech získaných výsledků. Porovnávaly se dosažené výsledky jednotlivých mateřských škol jako celku, tedy celkového průměru dosažených výsledků, tak i výsledky dětí stejného stáří v jednotlivých mateřských školách a celkově. Výsledky dosažené jednotlivými skupinami dětí, průměrných dosažených hodnot jsou znázorněny v následujících tabulkách.

### Tabulka č. 3

Průměrné dosažené výsledky v jednotlivých mateřských školách

	Skok do dálky z místa (cm)	Hod míčkem (m)	Běh na 50 m (s)
	Průměrná hodnota	Průměrná hodnota	Průměrná hodnota
MŠ město	132	6,23	13,3
MŠ malé město	141	6,58	13,9
MŠ vesnice	137	6,7	14,2

### Tabulka č. 4

Rozpětí dosažených výsledků u dívek a chlapců stejného stáří

	Skok do dálky z místa (cm)	Hod míčkem (m)	Běh na 50 m (s)
	Nejhorší – nejlepší pokus	Nejhorší – nejlepší pokus	Nejhorší – nejlepší pokus
Dívky 3 roky	84 – 131	3,81 – 6,67	16,7 – 13,3
Chlapci 3 roky	85 – 117	3,90 – 6,60	17,6 – 13,2
Dívky 4 roky	65 – 185	4,37 – 10,50	21,5 – 12,7
Chlapci 4 roky	115 – 188	4,46 – 10,50	16,0 – 12,4
Dívky 5-6 let	105 – 181	4,64 – 12,10	16,5 – 10,1
Chlapci 5-6 let	126 – 201	4,20 – 12,73	16,8 – 9,9

Provedenými testy a následným porovnáním jejich výsledků bylo zjištěno, že ve věku tři a čtyři roky nejsou znatelné rozdíly mezi chlapci a děvčaty v dosahovaných výsledcích. Dosažené výsledky se sobě blížily jak v průměrných hodnotách, tak i u nejlepších a nejhorších zaznamenaných pokusů. Ve věku 5-6 let bylo zjištěno, že nejlepší výsledky u chlapců jsou nad úrovní nejlepších výsledků dosažených děvčaty. Taktéž i průměrná hodnota byla u chlapců lepší než u děvčat.

Dosažené výsledky ve všech třech mateřských školách byly obdobné a nebyl zjištěn žádný podstatný rozdíl. Také však bylo zjištěno, že dosažené výsledky jednotlivých dětí se od sebe podstatně liší v závislosti na jejich dosaženém motorickém vývoji a celkové pohybové dovednosti. V těchto rozdílech se jednoznačně odráží přístup jednotlivých dětí, jejich rodičů a blízkého okolí ke sportovním aktivitám a přístupu k trávení volného času. Toto tvrzení si

dovolím tvrdit z důvodu, že moje vlastní děti jednu z mateřských škol navštěvují, a proto znám i ostatní děti a jejich rodiče, tudíž vím i o jejich přístupu ke sportovním aktivitám jejich dětí. Také proto jsem v testech prováděných v mateřské škole, kterou navštěvují mé děti, přesně odhadla, jak které dítě v testech uspěje, respektive jakých výsledků dosáhne, zda lepších či horších. Jako pedagogové máme příležitost začít u mladých lidí se změnami, jež vedou ke zdraví a obohatí jejich život. Samozřejmě toto platí i pro pedagogy v mateřské škole a děti předškolního věku. Základem všeho je správně cílená motivace, kterou se snažíme dosáhnout získání vědomí a potřeby o sebe pečovat. Pečovat o psychickou i fyzickou zdatnost. Snad nejlepší způsob, jak získat jejich zájem a podpořit snažení samotných dětí, je nevtíravou formou jim ukázat, že cvičení může být zábavnější než televize, že cvičení způsobuje radost a uspokojení a ony samy si v pozdějším věku uvědomí, že je také prospěšné. Každý pedagog by měl vědět, že zájem o pohyb, který si děti vypěstují, ovlivňuje jejich postoj ke sportu po celý jejich život a také může ovlivnit jejich chování v průběhu celého života.

Základem a prvotním cílem by měl být všestranný pohybový rozvoj dětí. Vzhledem k relativně velkému rozdílu pohybového talentu a rozvoje u dětí od 3 do 6 let, jejich mentální vyspělosti a především hravosti a zájmu o sport jako takový se zaměřujeme převážně na rozvoj pohybového aparátu. Dbáme přitom na pestrost, hravost a rozvíjíme jejich zdravou soutěživost. Sportovním cílem v tomto věku není a neměla by být výchova specializovaného sportovce. V tomto věku jde hlavně o vychování jedince s trvalým a opravdovým zájmem o sport.

#### **4.3. Postoj rodičů k pohybovým aktivitám dětí**

Rodiče se v dotazníku měli vyjádřit k pohybovým aktivitám svých dětí. K účasti na sportovních aktivitách nejčastěji rodiče uváděli, že se jejich dítě věnuje sportování rekreačně (68 %), na druhém místě v uvedených údajích bylo uváděno, že dítě nesportuje (30%) a pouze dvě procenta dětí dle sdělení rodičů se účastní sportovních aktivit závodně. Obdobnou bilanci mělo vyjádření rodičů k vlastním sportovním aktivitám.

## Tabulka č. 5

Přehled procentuálních údajů k sportovním aktivitám

	Závodně	Rekreačně	Nesportuji
Dívky %	0	67	33
Chlapci %	4	69	27
Děti celkem %	2	68	30
Rodiče %	4	65	31

Přitom nebyla uvedena ani jedna dívka, která by sportovala závodně. Počet dívek a chlapců, kteří nesportují vůbec, byl shodný. U rodičů taktéž ani jedna maminka se nevěnuje sportu závodně a početně mnohem méně mužů se nevěnuje sportu vůbec. Procentuální vyjádření však bylo ovlivněno tím, že mnoho dětí žije samostatně pouze s matkou, a proto získaných údajů o matkách byl větší počet než údajů o otcích.

Sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená, cílem často bývá co nejlepší výkon a až neprávem se v některých případech klade na výkon největší důraz. Děti v předškolním věku, ale i děti starší, mají touhu se pohybovat, hrát si, i třeba závodit, ale konečný výsledek, výkon, je až na druhém místě. Pro dítě je důležité zúčastnit se, běhat skákat, házet, střílet góly, sjíždět svah. Hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů je sport. I proto, že v nejmenším věku se přes nejjednodušší pohyby posunujeme k těm složitým. Říkejme tomu sportování, ale nepospíchejme však ke skutečné sportovní specializaci. Dejme dětem šanci zdokonalit své první dovednosti, aby je dostatečně ještě zvládly i v obtížnějších podmínkách a mohly je tak mnohem lépe využívat pro pohyby složitější. V poslední době vzrůstá znepokojení nad úrovní fyzické kondice dětí. Současný životní styl mnoha mladých lidí tvoří televize, počítače a pestrá strava je mnohdy nahrazována každodenním stravováním v rychlých občerstveních. Tento životní styl se poté přenáší i na děti. Čas, který dříve děti věnovaly hrám venku s kamarády, je nyní věnován jiným, ke škodě věci sedavým činnostem. Bohužel si děti neuvědomují a ani ještě nemůžou si uvědomit, že takový životní styl způsobuje v nejhorších případech až skoro zastavení jejich vývoje a ztrátu spojení s okolním světem a kamarády, ale taky ve většině případů způsobuje zhoršení jejich fyzické kondice. Děti si nemohou uvědomit nutnost pohybu pro jejich zdravý vývoj, zdraví samotné a nevědí, jak tento stav zlepšit. Tyto skutečnosti by si měli uvědomit

hlavně dospělí, rodiče a pedagogové, ale samotné uvědomění si nestačí, musí nastoupit i aktivní zlepšování stávajícího stavu.

Ze sportovních činností, kterým se sportující děti věnují, byly v dotazníku rodičů nejčastěji uváděny plavání, házená a fotbal, jízda na kole, cvičení s dětmi. U některých dětí byly uvedeny dvě sportovní činnosti nebo i více. Většina dětí se svým sportovním aktivitám věnuje celoročně. V týdenním cyklu účasti na sportovních činnostech převažují dva dny v týdnu. Jeden, tři, čtyři a pět dnů v týdnu mají stejný podíl. Sedm dnů v týdenním cyklu se sportovním činnostem věnuje jedno dítě, šest dní nebylo u žádného z respondentů uvedeno. Sportovní činnost v jednom dni byla uváděna ve velké většině v rozmezí jedné až dvou hodin. Ze sportovních dovedností byly nejčastěji uváděny jízda na kole, bruslení, plavání, jízda na kolečkových bruslích a šplh.

Tyto činnosti jsou voleny z důvodu jejich snadné dostupnosti a velké rozšířenosti v celé společnosti a samozřejmě také proto, že jsou také u dětí velmi oblíbené. Například plavání je vhodným zpestřením režimu dítěte. Nejde v žádném případě o klasickou výuku plavání, ale o zvládnutí základních dovedností nenásilnou a přirozenou cestou. Dítě ve vodě nesmí být nikdy bez dozoru dospělého, a to i za předpokladu, že již samo plave. Používáme různé ochranné pomůcky, jako jsou nafukovací kruhy či návleky, nebo modernější a variabilnější pomůcky z pěnového materiálu. Pozor na přecenění sil dítěte hrozí nebezpečí z tonutí a také snadno můžeme dítě od plavání odradit.

Při návštěvě tělocvičny se většinou jedná o hodinu trvající aktivitu, při které se dítě proběhne, naučí se novým dovednostem, jako je chůze po lavičce, lezení po žebřinách, skákání na trampolíně a podobně. Děti cvičení baví nejen pro různé zajímavé hry, ale i z důvodu přítomnosti kolektivu. Z hlediska bezpečnosti je nutný neustálý dozor v tělocvičně, je nutné používat pouze schválené a také vyzkoušené sportovní nářadí a náčiní.

Při jízdě na kole mohou mít děti zpočátku namontována přídatná kolečka. S přídatnými kolečky se však dítě na kole jezdit nenaučí. Přídatná kolečka slouží totiž pouze k zabránění pádu dítěte. Jízda na kole je pro dítě až překvapivě velmi oblíbená a zábavná. Zažívá při ní totiž pocity velkého uspokojení z vědomí, že se naučilo něco složitého. Při jízdě na kole do jejího úplného zvládnutí je nutné brát velký zřetel na bezpečnost. Samozřejmě musí být ochrana hlavy dětskou helmou. Dále můžeme používat ochrany kolen a loktů.

K přípravě na jízdu na kole mnoha rodičům a jejich dětem pomáhá „Odrážedlo“ – jedná se o v současné době velmi moderní dětské sportovní vybavení. „Odrážedlo“ je velmi podobné kolu, jeho základ také z kola vychází. Dítě se při jízdě odráží oběma nohama sounož nebo střídavě jednou a druhou nohou. Když jízdu s odrazy bezpečně zvládá, tak samo, bez jakékoliv pomoci nebo instrukcí se rozjede s nohama zvednutýma nad zemí. Je vhodné pro děti od nejmenšího věku, není problém na „odrážedle“ vidět děti mladší tří let. „Odrážedlo“ má jedinečnou průpravnou schopnost pro pozdější zvládnutí jízdy na kole. Dítě z „odrážedla“ si na kolo přenese jistotu udržení rovnováhy, řízení a pozitivní nebojácný postoj. Jako u kola je také nutné brát ohled na bezpečnost a používat stejné ochranné pomůcky jako na kole. Oproti tomu a jak také uvádí Dvořáková (2001) u koloběžky je pohyb na ní obtížnější, vyžaduje zvládnutí rovnováhy na jedné noze a pohyb je asymetrický. Jedna noha stojí a druhá se odráží. V labilní poloze stoje na jedné noze ještě musí dítě řídit. Dítě postupně jízdu zvládá, ale potřebuje k tomu čas, musí samo chtít a my ho musíme podpořit a dostatečně motivovat.

Před započatím lyžováním rodiče musí zvážit fyzickou vyspělost dítěte. Dítě by si na lyžích mělo více hrát než trénovat a učit se přirozeně a příjemně. Proto terén i činnosti obměňujeme, používáme různé pomůcky a hlavně si hrajeme, napodobujeme nejen lyžaře, ale i zvířátka. Děti předškolního věku by měly lyžovat odděleně od dospělých a i od starších dětí, jelikož nedokážou sledovat dění ve svém okolí. Velmi důležité je brát ohled na únavu. Dodržujeme užívání ochranných součástí výstroje.

U bruslení je možné začít s výukou v případě, že má dítě dostatečně pevný kotník. Boty na bruslení musí dětské kotníky dostatečně zpevňovat. Pokud i přes dobré a kotníky zpevňující brusle jsou nohy vratké, je příčinou nezpevněný kotník dítěte a s bruslením je nutné ještě počkat. Při bruslení se jedná pro dítě o doposud nepoznaný a neprováděný druh pohybu, dítě má podstatně zmenšenou oporu nohy. Proto je velmi důležitá pro zvládnutí bruslení rovnováha. Výše uvedené platí jak pro klasické brusle, tak i pro in-line brusle.

Aerobic – jedná se o zdravé a prospěšné cvičení. V aerobiku se jedná o všestrannou průpravu, díky častému opakování rozvíjí pohybovou paměť. V předškolním věku spojení hudby s pohybem baví dívky i chlapce.

#### **4.4. Postoj pedagogických pracovníků k pohybové úrovni dětí**

Pedagogové z mateřských škol hodnotili pohybové aktivity a úroveň všeobecně dobře. Čas, který je v mateřské škole věnovaný sportovním aktivitám, hodnotili jako přiměřený. U

jednotlivého hodnocení nejlépe hodnotili výdrž, obratnost a rychlost, trochu hůře byla hodnocena koordinace a síla dětí.

**Tabulka 6**

Průměrné škálové hodnocení dětí pedagogy

	Fyzická kondice	Síla	Rychlost	Obratnost	Koordinace	Výdrž
Rozmezí	1 - 4	2 – 4	1 - 3	1 – 3	1 - 3	1 - 3
Průměr	2.0	2.4	1.9	1.8	2.3	1.5

Celkový negativní dojem nebyl zjištěn u žádného z pedagogů, v žádném případě nebyla využita možnost s číslicí 5 a číslice 4 byla využita v minimální míře, jednalo se o dva případy, které ještě byly vyznačeny na jednom dotazníku. Pedagogy je také kladně vnímán přístup rodičů ke sportovním aktivitám jejich dětí, toto bylo ohodnoceno s výsledným průměrem 2,4.

## 5. Diskuse

Neexistují rozdíly v pohybové úrovni dětí předškolního věku, které žijí ve městě, nebo na vesnici, či navštěvují mateřskou školu ve městě, nebo na vesnici. Bylo však zjištěno, že jsou rozdíly v pohybových dovednostech mezi jednotlivými dětmi. Rozdílnost jednotlivců byla potvrzena provedenými motorickými testy. Biologický věk dítěte se může lišit s kalendářním věkem dítěte, což je třeba zohlednit při výběru pohybových aktivit. Přístup pedagogických pracovníků musí respektovat vývoj jedince a aktivně na něj reagovat.

Zájem rodičů o pohybové aktivity byl v každé rodině odlišný a byl dán samotným vztahem rodičů ke sportovním činnostem. Současná moderní společnost klade velký důraz na majetkové hodnoty, kdy vybavenost domácnosti je jedním z hodnotících znaků úspěchu, a také je mnohem větší dostupnost různých technických vymožeností, počítačů, televizních stanic. Toto vše má za následek negativní vlivy na pohybové aktivity dětí. Buď rodiče mají přehnané požadavky na výkonnost svých dětí, nebo požadavky na pohybové aktivity dětí mají skoro nulové. Jedná se o celospolečenský problém, který by měl být řešen na té nejvyšší státní úrovni. Nelze však nikomu pohyb přikazovat nebo zakazovat. Proto je důležitá podpora a osvětová činnost k pohybovým aktivitám, která bude zaměřena jak na rodiče, tak i na děti. Důležité je taktéž i cílené pedagogické vedení.

Zařazení atletických průpravných cvičení, jako systematického celku, ve zkoumané mateřské škole za daných podmínek nedoporučuji. Aby mohlo dojít k zařazení atletických cvičení do pohybových aktivit dětí v mateřské škole, musely by být zahrnuty do školního vzdělávacího programu. Hlavním základním rysem musí být odborná příprava, která bude vycházet z teoretických znalostí. Tento základní předpoklad však není splněn.



## 6. Závěry

Práce měla vytčené tři základní cíle

1) Prvním cílem bylo sledování podmínek pro realizování pohybových aktivit dětí předškolního věku ve vybraných mateřských školách a začleňování jednotlivých atletických cvičení do cvičení dětí. S ohledem na informace získané z odborné literatury zabývající se pohybovou aktivitou dětí, její přípravou, přiměřeností, vlivem na zdravotní vývoj a v porovnání s informacemi získanými monitorováním pohybových aktivit a podmínek pro ně v mateřských školách bylo zjištěno, že podmínky pro jejich realizaci jsou dostačující, ale samotná realizace neprobíhá vždy správně. Zejména se jedná o skutečnost, že pedagog sice dohlížel na pohybovou aktivitu dítěte, při špatném provedení jednotlivého cviku však dítě na chybu neupozornil. Tímto by mohlo docházet u dětí k zažívání špatných pohybových návyků. A jak například uvádí Hošková a Matoušová (2005), nevhodné pohybové návyky mohou být jedním z faktorů pro špatné držení těla. Neupozornění na chyby mělo dvě příčiny. Zaprvé pedagog nerozpoznal špatné provedení, zadruhé pedagog sice věděl, že cvik nebyl proveden správně, ale nezastavil probíhající aktivitu a po jejím skončení se již k špatnému provedení nevrátil.

Skutečnost, že pedagog nerozpoznal špatné provedení cviku, byla pro nás velmi důležitá s ohledem na zařazení atletických cvičení a hrátek. Z jednotlivých cvičení, které jsem měla možnost pozorovat v mateřské škole, bylo zjištěno, že jednotlivé části z přípravných atletických cvičení byly již ve cvičení obsaženy. Jednalo se však o jejich nesystematické zařazení. Jejich zařazení nebylo nijak připraveno, pouze jednotlivá cvičení vyplynula z celého souboru cviků. A právě z této nepřipravenosti docházelo k nerozpoznání chyb. Dalším zásadním problémem byla skutečnost, že žádná z pedagogických pracovníc neměla odborné znalosti z atletiky. Zařazení průpravných atletických cvičení jako systematického a uceleného cyklu do pohybových aktivit dětí v mateřské škole bych doporučila pouze ve specializované mateřské škole, kde jejich příprava a průběh bude na odborné úrovni.

2) Dotazníkovou metodou byl zjišťován zájem rodičů o pohybovou aktivitu dětí. Ve věku tři až šest let není dítě schopno si samo zajistit podmínky pro realizaci své pohybové potřeby. Tudíž je nezbytný aktivní přístup ze strany rodičů. Podle Zimmerové (2001), pokud jde o pohybové aktivity dětí, směřuje současná doba ke dvěma extrémům. Prvním je

nedostatek pohybu a rostoucí konzumace televizních pořadů a sedavá činnost, druhým je dennodenní trénink a mnohostranně organizovaná činnost.

Z dat, které jsme získali pomocí dotazníků, vyplývá, že u dětí navštěvujících námi vybrané mateřské školy, nalezneme zejména první extrém, tedy nedostatek pohybu. Skutečné zjištění, že žádnou sportovní činnost nevykonává 30% dětí, je až zarážející. Znaky každodenního tréninku, které poukazují na extrém druhý, byly zjištěny pouze u jednoho respondenta. Dalším zjištěním bylo, že i velké množství rodičů nevykonává žádnou sportovní činnost, jednalo se o 31%. V této věci také byla zjištěna přímá souvislost, tudíž u rodičů, kteří v dotazníku vyplnili skutečnost, že se aktivně nevěnují žádnému sportu, tak u jejich dětí bylo také uvedeno, že nesportují. Z tohoto lze odvodit, že zájem o pohybové aktivity dětí je odvislý a přímo souvisí s vlastním zájmem a potřebou rodičů o vlastní sportovní činnost. Tudíž přístup rodičů je základním kamenem pro realizaci nebo naopak derealizaci pohybových aktivit dětí.

3) Provedeným měřením v atletických hrátkách v jednotlivých mateřských školách na městě, menším městě a na vesnici bylo zjištěno, že pohybové schopnosti dítěte nejsou odvislé od skutečnosti, jakou mateřskou školu navštěvuje, respektive kde je tato mateřská škola situována. Dosáhnuté průměrné výsledky byly obdobné u všech tří mateřských škol. Nebyly zjištěny také žádné velké rozdíly v nejhorších a nejlepších výsledcích.

Odpověděli jsme na problémové otázky práce. Jaké jsou skutečné dané podmínky pro realizování pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole? Důkladným monitorováním bylo zjištěno, že technické zázemí pro pohybové aktivity není zcela optimální, ale je pro potřeby sledované mateřské školy dostačující. Za dostačující jej bylo možné označit hlavně vzhledem k počtu žáků, kteří mají pohybové aktivity v daném prostředí vykonávat. Nebyly shledány jako optimální hlavně z důvodů složitější přípravy pro cvičení, jelikož prostory pro cvičení především slouží jako místnost na spaní. Materiální vybavení nebylo na nijak oslnivé úrovni, ale také bylo shledáno pro realizaci pohybových aktivit dětí dostačující. Zlepšení materiálního vybavení je odvislé od finančních prostředků, kterými mateřská škola disponuje. Největším problémem byla strohost vybavení venkovního hřiště.

K otázce zařazení atletických průpravných cvičení do pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole bylo zjištěno, že největším problémem je personální zajištění. Bylo zjištěno, že odborná znalost pedagogů v daném směru je nedostatečná. Matějček (1991) uvádí, že mladé nervové buňky jsou plastické a vnímavé a vezmou určitý učený pohyb za svůj

a uloží si jej hluboce do svého programu. Proto je důležitá odborná a teoretická připravenost pedagogů při zařazení atletických cvičení, aby u dětí nedošlo k zažití špatných pohybových návyků, které by v budoucnu vedly v lepším případě k jejich obtížnému odbourávání, v horším případě ke zdravotním problémům.

Jak je již výše uvedeno, nebyla zjištěna rozdílnost v pohybové úrovni dětí navštěvujících mateřskou školu na vesnici, nebo ve městě. V dnešní společnosti jsou dosažitelné možnosti k pohybovým aktivitám dětí téměř totožné. Způsob života na vesnici a ve městě se k sobě značně přiblížil, rozdíly jsou nepatrné, nebo dokonce žádné a toto platí i o možnostech ohledně pohybových aktivit.

Z odpovědí, které nám poskytli pedagogičtí pracovníci mateřských škol v dotazníku, bylo zjištěno, že hodnotí pohybovou dovednost dětí v kladné rovině. Zda kladné hodnocení vyplynulo z faktu, že ve všech třech mateřských školách jako pedagogové pracovaly pouze ženy, a tyto třeba mohly mít mírnější kritéria pro hodnocení pohybových dovedností nelze říci, jelikož nebylo možno porovnávat s mužskými pedagogy pracujícími v mateřských školách. Překvapením byl postoj 30% rodičů, jejichž děti nevykonávají žádnou sportovní činnost. Sice v dotazníku rodiče nevyjadřovali své názory k tomu, proč jejich děti nesportují, ale sama skutečnost, že dítě ve věku 3 – 6 let nevykonává žádnou sportovní činnost, je určitý postoj. Nutno podotknout, že se jedná o postoj zcela negativní.

## 7. Soupis použité literatury

- 1) ALLEN, E. K., MAROTA, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál 2005. ISBN 80-7367-055-0.
- 2) BACCUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál 2005. ISBN 80-7178-862-7.
- 3) BLAHUŠ, P., KOVÁŘ, R. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova 1970.
- 4) BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-538-5.  
BOROVÁ, B., TRPIŠOVSKÁ, D. SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál 1998. ISBN 80-7178-223-8
- 5) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0948-1
- 6) CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Praha: Karolinum 2002. ISBN 80-246-0492-2.
- 7) ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
- 8) DOVALIL, J. CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninků chlapců a děvčat*. Praha: Olympia 1988.
- 9) DOYON, L. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-4-X.
- 10) DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia 2001. ISBN 80-7033-313-8
- 11) ERIKSON, E.H. *Childhood and society*. New york: Norton 1963.
- 12) FEJTEK, J., MAZUROVÁ, R. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia 1990.
- 13) FICHNOVÁ, K., SZOBICOVÁ, E., *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí*. Praha: Portál 2007. ISBN 978-80-7367-323-9.
- 14) FOŘT, P. *Stop dětské obezitě*. Praha: Euromedia Group 2004. ISBN 80-249-0418-7.
- 15) FOSTEROVÁ, E.R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K.A., *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha. Portál 1997.
- 16) GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
- 17) HANÁK, V. *Od různosti k akrobacii*. Praha: ÚV ČSTV 1963.
- 18) HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada 2000. ISBN 80-247-0100-6.
- 19) HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1984.
- 20) HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál 1994. ISBN 80-7178-018-9.
- 21) HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS – UK*. Praha: Karolinum 2005. ISBN 80-7184-621-X.

- 22) CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. *Běhej – skákej – házej Jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia 1977.
- 23) CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia 1989.
- 24) JANDOVÁ, P. *Sportovní aktivity pro celou rodinu*. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2565-9.
- 25) KAPLAN, A., BARTŮŠEK, D., NEUMAN, J. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-785-X.
- 26) KAPLAN, A., VÁLOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia 2009. ISBN 978-80-7376-156-1.
- 27) KOLEKTIV AUTORŮ. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada 1997. ISBN 80-7169-258-1.
- 28) KOS, B. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia 1992. ISBN 80-7033-180-1.
- 29) KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada 2008. ISBN 978-80-247-1568-1
- 30) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- 31) KUČERA, M., DYLEVSKÝ, a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada 1996.
- 32) LANGMAJER, J. *Vývojová psychologie pro děti*. Praha: Avicenum 1983.
- 33) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada 2008. ISBN 80-247-1284-9.
- 34) LEBER, J. *Programy pro rozvoj myšlení pro děti s odchylkami myšlení*. Praha: Portál 2006. ISBN 80-7367-103-4
- 35) LISÁ, J., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum 1986.
- 36) MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál 1999.
- 37) MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0870-1.
- 38) MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex 1993.
- 39) MĚKOTA, K. *Kapitoly z antromotoriky*. Olomouc: Pedagogická fakulta UP Olomouc 1985.
- 40) NEWMAN, S. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením*. Praha: Portál 2004. ISBN 80-7178-872-4.
- 41) RENDLOVÁ, H. *Šimon půjde do školy*. Praha: Portál 1995. ISBN 80-7178-046-4.
- 42) ROUČKOVÁ, J. *Cvičení a hry pro děti se sluchovým postižením*. Praha: Portál 2006. ISBN 80-736-158-1.

- 43) TROJAN, S. DRUGA, R. PFEIFFER, J. VOTAVA, J. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. Praha: Grada 1996. ISBN 80-7169-257-3.
- 44) VALENTA, J. *Školské zákony*. Ostrava: Anag 2009. ISBN 978-80-7263-387-6
- 45) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*: Praha: Portál 2000.
- 46) VIEHOFFOVÁ, H., REUYSOVÁ, E. *Jak s dětmi strávit volný čas*. Praha: Portál 1996. ISBN 80-7178-073-1.
- 47) VOJTA, V. PETERS, A. *Vojtův princip*. Praha: GRADA, 1995. ISBN 80-7169-004-X.
- 48) VOTAVA, J. a kol. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum, 2005 . ISBN 80-246-0708-5.
- 49) WOOLFSON, R.C. *Předškolák*. Praha: Ottovo nakladatelství 2004. ISBN 80-7360-002-1.
- 50) ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Praha: ÚV ČSTV Sportovní a turistické nakladatelství 1964.
- 51) ZIMMER, R. *Handbuch der Bewegungserziehung*. Breisgau: Verlag Herder Freiburg 1993.
- 52) ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-460-5.
- 53) *Vyhláška MŠMT ČR č. 14/ 2005 Sb. o předškolním vzdělávání.*
- 54) *Vyhláška MŠMT ČR č. 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách školských poradenských zařízeních.*
- 55) *Zákon č. 561 / 2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*

## 8. Přílohová část

### Obsah přílohové části

Graf 1	Rozpětí dosažených výsledků - Skok do dálky z místa (cm)
Graf 2	Rozpětí dosažených výsledků – Hod míčkem (m)
Graf 3	Rozpětí dosažených výsledků – Běh na 50 m (s)
Graf 4	Průměr dosažených výsledků zúčastněných mateřských škol
Graf 5	Výsledky dětí ve věku 3 roky
Graf 6	Výsledky dětí ve věku 4 roky
Graf 7	Výsledky dětí ve věku 5 – 6 let
Graf 8	Hodnocení pohybové úrovně dětí pedagogy
Dotazník pro rodiče	
Dotazník pro pedagogy	
Fotografie	
Žádost o vyjádření etické komise	
Souhlas ředitelky mateřské školy	